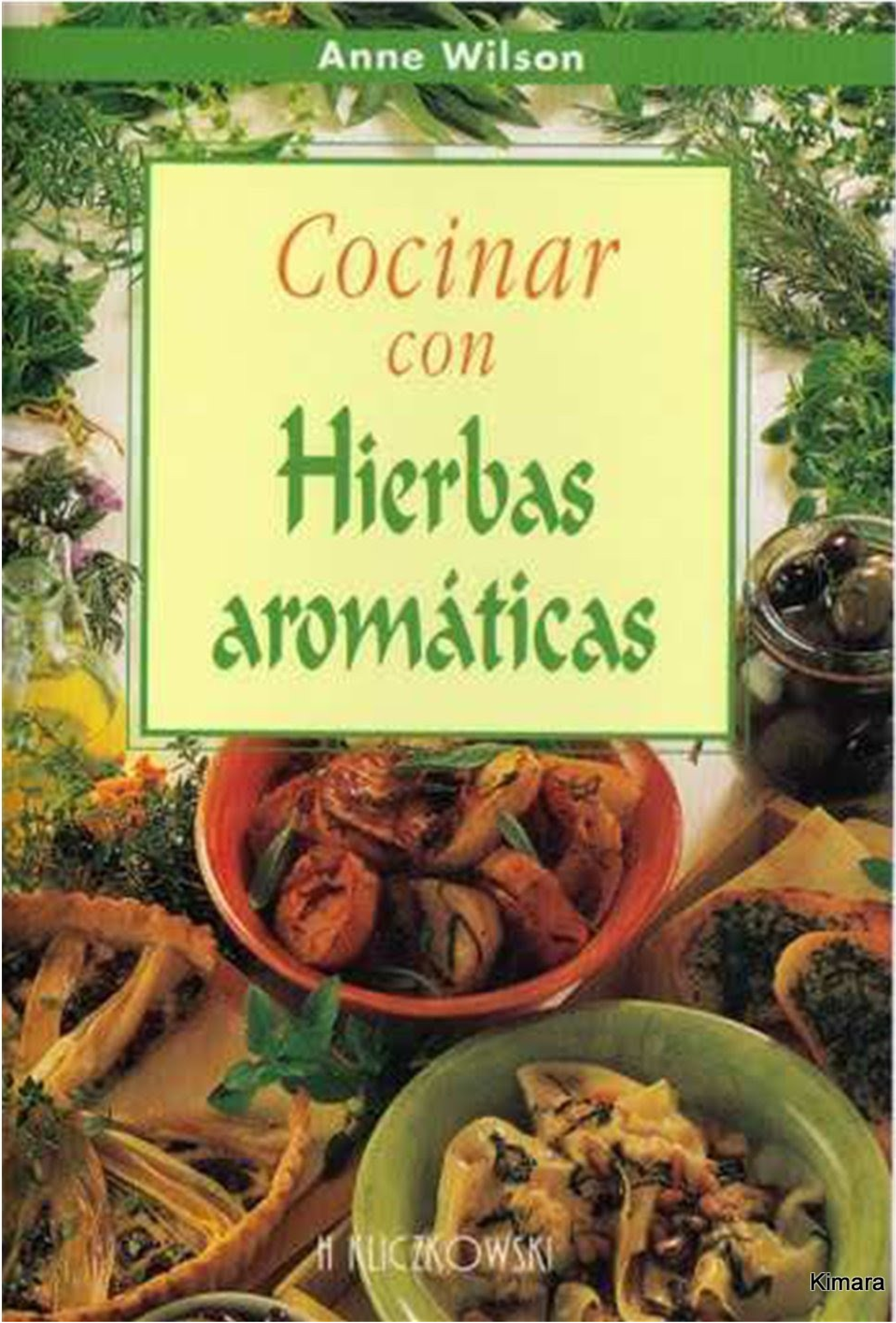

Anne Wilson
Cocinar
con
Hierbas
aromáticas
H KLICZKOWSKI

INDICACIONES PRÁCTICAS

Para principiantes	Para cocineros poco experimentados	Para cocineros expertos
		

Todas las medidas en tazas y cucharadas son rasas. En todas las recetas se han utilizado huevos de 60 gramos (tamaño M). El peso de latas y envases varía según los distintos fabricantes y países; se recomienda utilizar los más parecidos a los indicados en las recetas.

La información nutricional indicada en cada receta no incluye la guarnición, como arroz o pasta, aunque ésta aparezca en la lista de ingredientes. Los valores nutricionales son aproximados y pueden variar en función de los cambios biológicos o estacionales de los alimentos, de la falta de información en la composición de algunos productos o de oscilaciones en las tablas dietéticas. Los valores nutricionales han sido tomados de la tabla NUTTAB95, elaborada por la Australian New Zealand Authority.

Unidades de medida

1 taza	= 250 ml
1 cucharada	= 20 ml (4 cucharillas de café)
1 cucharadita	= 5 ml (1 cucharilla de café)

NOTA: Se ha usado la medida de cucharada (20 ml). Si emplea cucharas más pequeñas (15 ml), la diferencia será inapreciable en la mayoría de recetas. Sin embargo, en las recetas cuyos ingredientes contengan levadura en polvo, gelatina, bicarbonato de soda, pequeñas cantidades de harina de trigo o de maíz, añada una cucharadita extra por cada cucharada.

Temperatura del horno

Notará que los tiempos de cocción pueden variar ligeramente en función del tipo de horno. Antes de precalentar el horno, sugerimos que consulte las instrucciones del fabricante para garantizar un buen control de la temperatura.

NOTA: Si tiene un horno con ventilador, consulte el manual de instrucciones; por regla general, la cocción deberá realizarse 20° por debajo de la temperatura indicada en las recetas.

Glosario

Reducir: cocer a fuego lento o hervir un líquido para hacerlo más espeso o concentrado

Triturar: trabajar o mezclar ingredientes hasta conseguir una consistencia y homogénea y sin grumos

Sazonar: añadir sal y pimienta a un plato

Saltear: sofreír ingredientes de manera rápida y con poco aceite en un wok o sartén, removiendo constantemente

Términos extranjeros

bocconcini	= bolitas de mozzarella
capsicum	= pimiento verde o rojo
egg tomatoes	= omates de pera
eggplant	= berenjena
plain flour	= harina sin levadura
tomato paste	= concentrado de tomate
zucchini	= calabacín

Murdoch Books® Australia., Pier 8/9, 23 Hickson Rd, Millers Point NSW 2000
Título original: Cooking with Herbs

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción de Josep Escarré y Pere Moreno
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96304-38-8

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

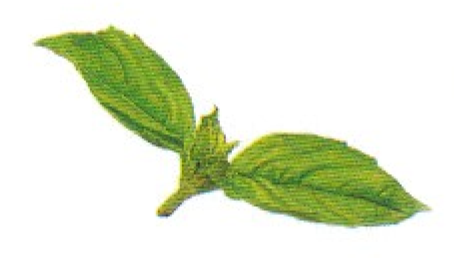
Cocinar con Hierbas aromáticas



H KLICZKOWSKI

LAS HIERBAS DE UN VISTAZO

Esta lista le ayudará a identificar las hierbas frescas y le indicará con qué alimentos combinan mejor. Salvo que se indique lo contrario, en el libro hemos utilizado hierbas frescas, ya que su sabor es muy superior al de las secas. No obstante, como norma general, se puede sustituir una cucharadita de hierbas secas por una cucharada de frescas.

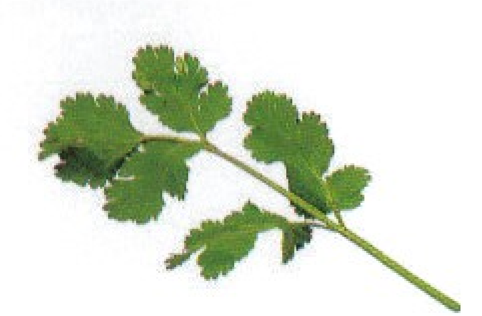


De sabor acre, esta hierba verde y olorosa es un acompañamiento ideal para el tomate y un ingrediente fundamental de la cocina italiana. Sus hojas se estropean con mucha facilidad, por lo que es mejor añadirlas justo antes de servir. Además de la albahaca dulce existen otras variedades como la violeta, de hojas de un rojo intenso, así como la de menta y la de Tailandia.

CILANTRO



De color verde claro, las hojas de esta hierba son parecidas a las del perejil, aunque de un tono más pálido. El cilantro tiene un sabor fresco, picante, y un aroma único. Es una planta totalmente comestible: raíces, tallo, hojas y semillas. Común en la comida asiática, combina perfectamente con el pescado, el curry y la salsa de tomate.





HOJAS DE CURRY

Son pequeñas y puntiagudas, con sabor a curry picante. Pueden usarse frescas o secas y habitualmente se pican y se fríen en aceite hasta que están crujientes y luego se añaden otras variantes del curry.

ENELDO

De hojas muy ligeras, parecidas a las de un helecho, esta hierba tiene un sabor y un aroma anisados. La cocción reduce su sabor y mantiene su color justo hasta el momento de servir. El eneldo se usa con las patatas y otras verduras, así como con el pescado. Es un ingrediente esencial de los pepinillos en vinagre.





LAUREL

Las hojas de laurel son de un color oscuro brillante y su aroma es muy intenso. Nunca pueden faltar en un ramillete de hierbas aromáticas. Se emplean para dar sabor a guisos, sopas, estofados y adobos. Deben retirarse antes de servir.

PERIFOLLO

El perifollo es una hierba suave y ligera de sabor un poco anisado. El sabor de sus hojas, parecidas a las del perejil, se reduce al picarlas, de modo que deben añadirse al final de la cocción. Resultan deliciosas con las salsas holandesas, las cremas o mezcladas con la ensalada.



CEBOLLINO

De hojas finas y forma parecida a la de la hierba común, tiene un inconfundible sabor a cebolla. Son mucho más fáciles de cortar con tijeras de cocina que con cuchillo. La cocción disminuye su aroma, por lo que se recomienda añadirlos poco antes de servir. Los cebollinos son perfectos para acompañar huevos, cremas y pescados.



HINOJO

De hojas finas y ligeras, esta hierba tiene un sabor anisado. El hinojo de Florencia tiene una base bulbosa, troncho y hojas. El troncho y las hojas enteras se usan en parrilladas de cerdo y pescado, y las hojas picadas en sopas, aliños y como condimento de verduras.

AJOS TIERNOS



De hojas lisas y de forma parecida a la de la hierba común, su sabor es similar al del ajo y la cebolla. Su uso es muy habitual en la cocina asiática. La cocción reduce su aroma, por lo que se recomienda añadirlos poco antes de servir. Resultan deliciosos con fideos, arroz, sopas y huevos revueltos.



RÁBANO PICANTE

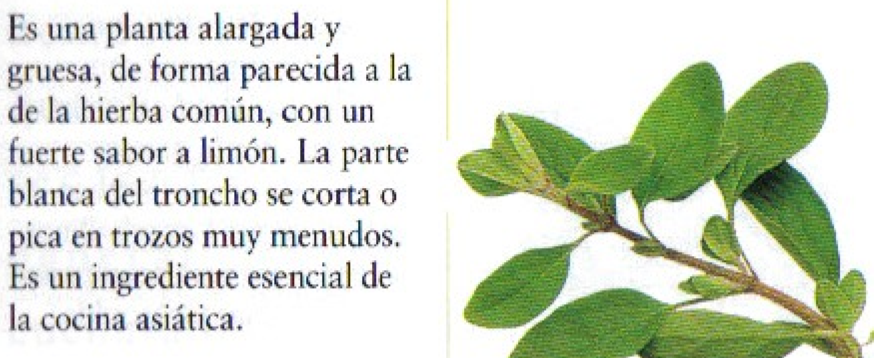
Se trata de una raíz de la familia de la mostaza, de sabor acre y penetrante. La cocción reduce su sabor, de modo que debe rallarlo y utilizarlo crudo en aliños de nata líquida y vinagre y servirlo con el roast-beef, el pescado ahumado y la ensalada de patatas.

Hierba Limón

Es una planta alargada y gruesa, de forma parecida a la de la hierba común, con un fuerte sabor a limón. La parte blanca del troncho se corta o pica en trozos muy menudos. Es un ingrediente esencial de la cocina asiática.

Mejorana

Pequeña y de hojas verdes y redondeadas, la mejorana pertenece a la misma familia del orégano, aunque su sabor, que se reduce con la cocción, es ligeramente más suave. Emplee toda su espiga o las hojas troceadas en tartas saladas, tortillas y rellenos.





Menta

Es una hierba de color verde oscuro, de fresco e intenso sabor. Existen muchas variedades, aunque la más común es la menta verde. Resulta deliciosa con guisantes, patatas, cordero asado y en ensaladas, helados, sorbetes, combinados y ponches.

Romero

Esta hierba de color verde oscuro y de hojas suaves y puntiagudas tiene un sabor y un aroma muy intensos. Utilícela en pequeñas cantidades con patatas y cordero, y en rellenos y adobos.

Salvia

Es una planta de hojas suaves, largas y de un color verde grisáceo, de sabor ligeramente amargo. Se usa tradicionalmente para suavizar las carnes con mucha grasa. Resulta deliciosa con la carne de ave de corral y de caza, el cerdo y en rellenos y salsas cremosas.



Acedera

Esta hierba de hoja grande, semejante a la de la espinaca, tiene aroma a limón y un sabor ligeramente agrio que disminuye con la cocción. La acedera no debe manipularse con utensilios de aluminio, ya que perdería su color. Úsela con patatas y en sopas, adobos y tortillas.



Orégano

Sus hojas pequeñas y puntiagudas desprenden un intenso aroma y son muy sabrosas. Empleado en las cocinas italiana y griega, el orégano es delicioso añadido a salsas de tomate y en guisos, verduras, pizzas y ensaladas. Puede usarse indistintamente como ingrediente o como aderezo.

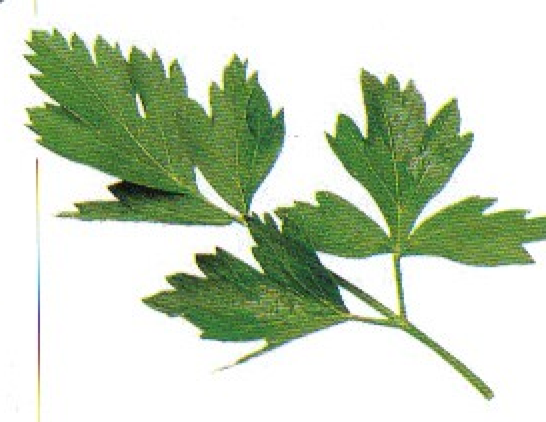


Perejil de Hoja Rizada

Esta hierba de hojas rizadas de color verde oscuro tiene un sabor fresco y no muy picante. Picadas, sus hojas pueden emplearse como aderezo o como ingrediente. Úselo en ensaladas, en cualquier plato con huevos, pasta y con la salsa Mornay.

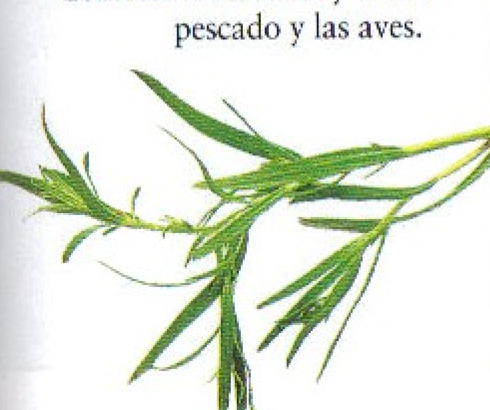
Perejil

Conocido también como perejil italiano o continental, sus hojas lisas y de color verde oscuro tienen un sabor ligeramente más acre que la variedad rizada. Utilizado en la preparación de la ensalada tabbouleh, resulta también delicioso con el pollo, el pescado y las verduras.



Estragón

Esta hierba de hojas finas de color verde oscuro tiene un aroma y un sabor muy característicos. Empleada tradicionalmente para condimentar el vinagre, su uso está muy extendido en la cocina francesa, y especialmente en la preparación de las salsas holandesa, bearnesa y tártara. Resulta deliciosa en adobos y con el pescado y las aves.

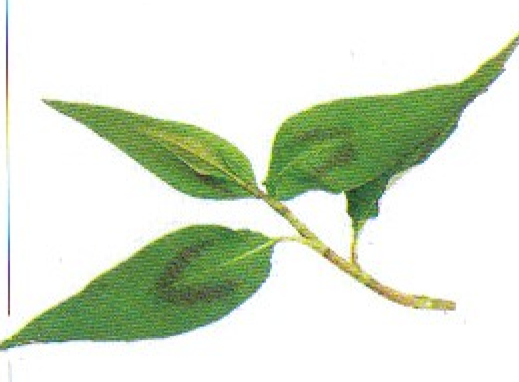


Tomillo

De hojas pequeñas y olorosas, el tomillo presenta un gran número de variedades, aunque las más comunes sean la de huerto y la de aroma a limón. Se usa frotándolo sobre la carne de ternera y cordero o en hojas para condimentar rellenos, y para preparar pan de semillas, tomates y sopas.

Menta Vietnamita

La hoja de esta planta trepadora crece por toda Asia. Se come cruda en ensaladas y tiene un sabor muy fuerte, parecido al del cilantro. Es indicada para el pollo, el pescado y las verduras.



Cocina con hierbas aromáticas

Puede que el empleo de hierbas frescas para dar sabor a los platos no sea un invento reciente, pero estas recetas aportan algunas nuevas y suculentas ideas.



Tomate y albahaca en pan de molde

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4 personas

1 pan de molde del día anterior, blanco, sin cortar
3 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo majados
3 tomates cortados en dados
250 g de mozzarella en trozos pequeños
1 cucharada de alcaparras pequeñas escurridas
1 cucharada de aceite de oliva virgen adicional
2 cucharaditas de vinagre balsámico
⅓ taza de albahaca picada

1. Caliente el horno a 180° C. Quite la corteza del pan y córtelo en 4 partes iguales. Con un cuchillo de sierra pequeño, saque un cuadrado de la parte central de cada trozo de pan, dejando un margen de aproximadamente 1,5 cm a cada lado. Deberían quedarle 4 "compartimentos". Mezcle el aceite con el ajo y luego úntelos en los 4 pedazos de pan. Colóquelos en una bandeja y póngalos a cocer en el horno durante unos 20 minutos o hasta que el pan esté dorado y crujiente.
2. Mientras tanto, ponga en un bol el tomate y los trozos de mozzarella con las alcaparras. Mezcle el aceite y el vinagre balsámico en un cuenco y rocíelos encima del tomate y la mozzarella, removiendo con cuidado. Sazone con sal y pimienta negra recién molida y añada todo con la albahaca.
3. Introduzca la mezcla de tomate con una cuchara en los trozos de pan, evitando que se derrame por los bordes.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 30 g; grasas, 40 g; hidratos de carbono, 80 g; fibra, 6 g; colesterol, 40 mg; 800 calorías

Tomate y albahaca en pan de molde

Ensalada de ternera thai

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
Para 6 personas



2 cucharadas de gambitas peladas
1 cucharada de aceite de sésamo
500 g de filete de lomo de ternera
125 g de espinacas cortadas en tiras
1 taza (90 g) de brotes de soja
1 cebolla roja cortada en rodajas
1 pimiento rojo pequeño cortado en tiras finas
1 pepino pequeño cortado en rodajas finas
200 g de rábanos blancos cortados en tiras finas
1 tomate pequeño sin pepitas cortado en rodajas muy finas
½ taza (15 g) de hojas de cilantro
¼ taza (5 g) de hojas de menta
2 dientes de ajo troceados
2 guindillas rojas y 2 verdes troceadas

Aliño
3 cucharadas de zumo de lima
3 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de hierba limón cortada muy fina
1 cucharadita de azúcar

1. Ponga a remojar las gambitas peladas en agua caliente durante 15 minutos. Escúrralas bien y córtelas muy finas.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego vivo y fría la ternera durante 1 minuto y ½ o 2 minutos por los dos lados o hasta que esté poco hecha. Deje enfriar la carne y luego córtela en rodajas finas.
3. Para preparar el aliño: Mezcle el zumo de lima, la salsa de pescado, la hierba limón y el azúcar.
4. Coloque las espinacas en una fuente y cúbralas con las gambitas, la ternera, las verduras, el cilantro, la menta, los ajos y las guindillas. Rocíelo todo con el aliño y sirva el plato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 25 g; grasas, 6 g; hidratos de carbono, 6 g; fibra, 3 g; colesterol, 70 mg; 180 calorías*

Ensalada de capuchina

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: Ninguno
Para 4–6 personas



1 lechuga oak-leaf grande
8 hojas tiernas de capuchina
2 pepinos libaneses cortados en rodajas finas
1 pimiento verde cortado en tiras muy finas
1 tallo de apio cortado en juliana
4–6 flores de capuchina

Aliño
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de aceite de girasol
1 diente de ajo majado
2 cucharadas de vinagre de sidra
3 cucharadas de miel
1 cucharada de menta picada

1. Trocee las hojas de lechuga y de capuchina y póngalas en una ensaladera. Disponga las rodajas de pepinos, pimientos y apio por encima; corte con cuidado las flores de capuchina en pequeños trozos y reserve un par de ellas enteras para decorar el plato. Esparza los trocitos de la flor sobre la ensalada.
2. Para preparar el aliño: Mezcle bien los aceites, el ajo, la miel y el vinagre en un bol pequeño. Sazone con sal y pimienta negra y añada la menta picada.
3. Momentos antes de servir la ensalada, vierta el aliño por encima y decórela con las flores que ha reservado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6): *Proteínas, 2 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 5 g; fibra, 2 g; colesterol, 0 mg; 145 calorías*

Nota: La capuchina es una de las pocas flores comestibles, al igual que sus hojas.

Ensalada de ternera thai (arriba) y ensalada de capuchina.

Soufflés de tomillo y cebollino

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de mantequilla
1 diente de ajo majado
2 cucharadas de harina sin levadura
1 taza de leche (250 ml)
4 huevos, más la clara de 2 huevos
2 cucharadas de tomillo picado
½ taza de queso cheddar rallado
¼ cucharadita de nuez moscada
¼ taza (15 g) de cebollino picado

1. Caliente el horno a 200° C. Unte cuatro moldes individuales. En una sartén, funda la mantequilla y fríala con el ajo durante 1 minuto. Añada la harina y continúe la cocción 1 minuto más, sin dejar de remover. Retire la mezcla del fuego y bátala con la leche. Coloque de nuevo la mezcla en el fuego y remuévala hasta que espese. Tápela y déjela enfriar.
2. En un bol, mezcle las yemas de los 4 huevos, el tomillo, el queso y la nuez moscada. Sazone con sal y pimienta negra recién molida. En otro bol, bata las 6 claras de huevo a punto de nieve.
3. Incorpore la salsa fría a la mezcla del queso y añada las claras de huevo y el cebollino. Rellene los moldes y hornéelos durante 15 minutos o hasta que los soufflés hayan subido y estén dorados.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 15 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 8 g; fibra, 1 g; colesterol, 230 mg; 275 calorías

Berenjenas con mayonesa al estragón

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 2–4 personas



2 berenjenas cortadas en lonchas finas
2 espigas de hinojo picado
1 guindilla roja pequeña sin semillas picada
4 espigas de tomillo picadas
⅓ taza (80 ml) de aceite de oliva
¼ cucharadita de sal

Mayonesa al estragón
3 cucharadas de mayonesa
½ taza (125 g) de requesón
1 yema de huevo duro rallada
el zumo y la ralladura de medio limón
2 cucharadas de estragón picado
2 cucharadas de perejil

1. Sazone con sal las lonchas de berenjena, déjelas escurrir en un colador durante 30 minutos y luego séquelas bien con papel de cocina.
2. Preparación de la mayonesa al estragón: Mezcle la mayonesa y el requesón. Añada la yema de huevo, el zumo y la ralladura de limón y las hierbas, tápelo y guárdelo en el frigorífico.
3. Mezcle el hinojo, la guindilla, el tomillo, el aceite y la sal en un bol. Rocíe las rodajas de berenjena con la mezcla de hierbas y colóquelas bajo el grill hasta que estén doradas. Déles la vuelta, rocíelas con el aceite de hierbas y repita la operación.
4. Aliñe las berenjenas con el resto del aceite y sírvalas calientes con la mayonesa bien fría.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (4):
Proteínas, 6 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 8 g; fibra, 5 g; colesterol, 75 mg; 315 calorías)

Soufflés de tomillo y cebollino (arriba) y berenjenas con mayonesa al estragón

Tarta de queso feta con cebolla y aceitunas

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4–6 personas

2 cucharaditas de azúcar
7 g de levadura en polvo
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza (60 g) de harina sin levadura
1 taza (125 g) de harina con levadura
½ cucharadita de sal
1 cebolla cortada en rodajas
½ taza (15 g) de perejil picado
1 espiga de romero picada
3 espigas de tomillo picadas
5 hojas sueltas de albahaca
¼ taza (40 g) de piñones
1 diente de ajo majado
175 g de queso feta desmenuzado
¼ taza (35 g) de aceitunas troceadas

1. Disuelva 1 cucharadita de azúcar en 1/2 taza (125 ml) de agua tibia y espolvoree la levadura por encima. Déjelo reposar 10 minutos o hasta que la mezcla esté espumosa y agregue 1 cucharada de aceite. Tamice las harinas, póngalas en un bol amplio y écheles sal. Haga un hueco en el centro del bol y vierta el contenido de la taza. Mézclelo bien y trabaje la pasta en una superficie enharinada hasta que quede blanda. Córtela por la mitad, extiéndala con el rodillo y extraiga dos círculos de unos 20 cm de diámetro. Cúbralos con un paño y guárdelos en un lugar seco entre 10–15 minutos o bien hasta que hayan doblado su tamaño.
2. Caliente el horno a 200° C. Con el resto del aceite, fría la cebolla en una sartén durante unos 10 minutos o hasta que esté dorada. Agregue el azúcar y remuévalo hasta que se caramelice.
3. Ponga la cebolla en un bol y mézclela con las hierbas, los piñones, el ajo, el queso y las aceitunas. Esparza la mezcla por encima de uno de los círculos. Humedezca el borde con agua y coloque encima la otra mitad. Presione los bordes con firmeza para sellarlos y practique unas pequeñas incisiones en la parte superior de la tarta para que pueda salir el vapor durante la cocción. Hornee durante 30–35 minutos o hasta que la tarta esté crujiente y dorada. Sírvala templada.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6):
Proteínas, 10 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 25 g; fibra, 3 g; colesterol, 20 mg; 305 calorías)

Pollo con gremolata

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4 personas



⅓ taza (10 g) de perejil picado
2 dientes de ajo picados
3 cucharaditas de ralladura de limón muy fina
4 cuartos de pollo
aceite de oliva, 8 porciones de limón para acompañar

1. Calentar el horno a 200° C. Mezcle el perejil, el ajo y la ralladura de limón en un bol y sazone con sal y pimienta. Con los dedos, separe con cuidado la piel del pollo e introduzca la mezcla debajo de ella.
2. Coloque el pollo en una bandeja resistente al horno, rocíelo ligeramente con el aceite y hornéelo durante 45 minutos o hasta que esté jugoso. Sirva enseguida acompañado de las porciones de limón.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 30 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 1 g; fibra, 0 g; colesterol, 140 mg; 345 calorías)

Tarta de queso feta con cebolla y aceitunas (arriba) y pollo con gremolata

Rollitos de primavera frescos con cordero y ajos tiernos

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 6 personas




2 filetes de cordero
⅓ taza (40 g) de ajos tiernos picados
2 cucharadas de zumo de limón
½ cucharadita de pimienta negra molida no muy fina
6 láminas de pasta para rollitos de primavera
1 taza (75 g) de lechuga cortada en juliana
1 pepino pequeño sin semillas cortado longitudinalmente en rodajas finas
½ taza (10 g) de hojas de menta
½ cebolla roja cortada en rodajas
1 aguacate cortado en tiras
½ pimiento rojo grande cortado en tiras
200 g de hummus para acompañar

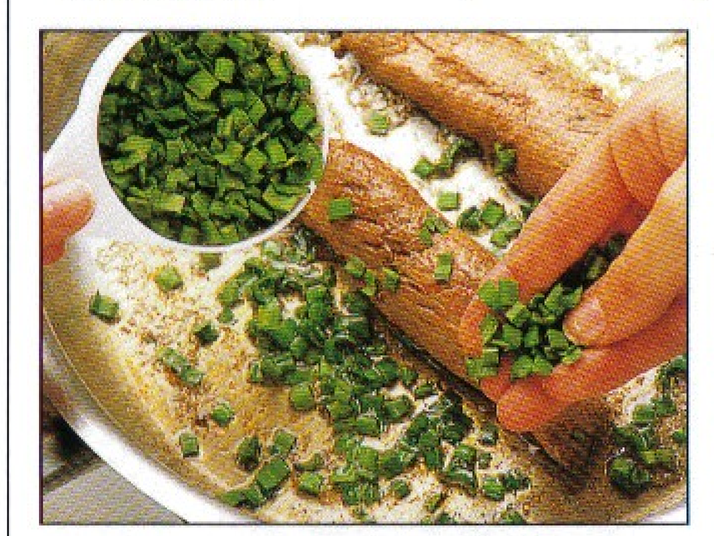
1. Caliente un poco de aceite en una sartén mediana, añada los filetes de cordero y fríalos a fuego vivo durante 3 minutos o hasta que estén dorados. Reduzca el fuego y agregue los ajos tiernos, el zumo de limón y la pimienta. Cueza a fuego lento hasta reducir ligeramente y sazone con sal. Retire la sartén del fuego y deje enfriar un poco. Corte los filetes de cordero en tiras largas y finas, colóquelas de nuevo en la sartén y cúbralas con el jugo que ha quedado en la misma.
2. Introduzca de una en una las láminas de pasta para rollitos de primavera en un bol con agua y manténgalas en remojo durante unos 30 segundos o hasta que se ablanden y puedan doblarse (algunas láminas podrían tardar más en ablandarse, pero si permanecen demasiado tiempo en remojo quedarían muy blandas y se partirían al enrollarlas).
3. Extienda la lámina en una superficie plana. Coloque algunas tiras de cordero en el centro de la misma y rocíelas con el aceite de la sartén. Cúbralas con la lechuga, el pepino, la menta, el aguacate y el pimiento. Enrolle la lámina firmemente, doblando las puntas para cerrar los bordes. Colóquela en una fuente para servir y repita la misma operación con el resto de láminas. Puede servir los rollitos de primavera enteros o en mitades, acompañados de hummus.

VALOR NUTRITIVO POR ROLLITO:
Proteínas, 15 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 75 g; fibra, 4 g; colesterol, 15 mg; 500 calorías

Nota: Utilice láminas grandes, que podrá conseguir en establecimientos especializados en cocina asiática.



Rollitos de primavera frescos con cordero y ajos tiernos



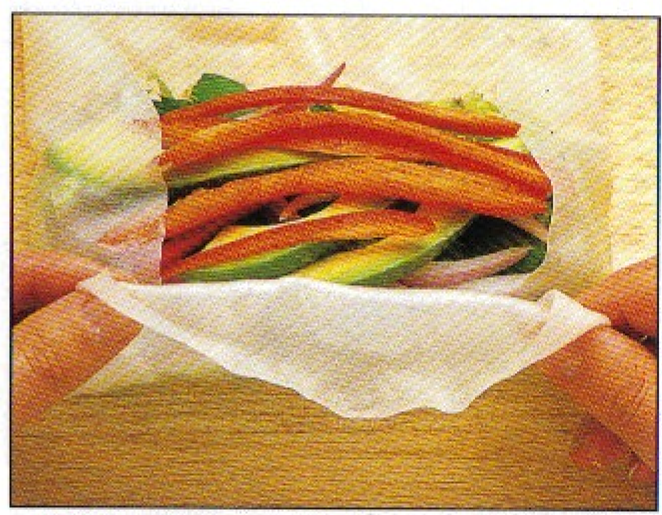
1 Añada los ajos tiernos picados a los filetes de cordero ya fritos



2 Mantenga la lámina en remojo hasta que se ablande y pueda ser doblada



3 Coloque las tiras de aguacate y de pimiento sobre el cordero y las verduras



4 Pliegue las puntas de la lámina sobre el cordero y las verduras y enróllela con firmeza

Pan de maíz con parmesano y orégano

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 personas



½ taza (75 g) de maicena
¾ taza (90 g) de harina sin levadura
2 cucharaditas de levadura en polvo
¼ cucharadita de sal
¼ taza (25 g) de parmesano rallado
1 huevo
150 ml de leche
¼ taza (7 g) de orégano picado
60 g de mantequilla fundida fría

1. Caliente el horno a 200° C y engrase un molde cuadrado de 20 cm.
2. Mezcle la maicena, la harina sin levadura, la levadura en polvo y la sal y tamícelo todo en un bol, incorporando el parmesano. Bata el huevo y la leche en un bol aparte y añada el orégano y la mantequilla. Seguidamente, viértalo todo en la mezcla anterior.
3. Introduzca la mezcla en el molde, alise la superficie con el reverso de una cuchara y hornéela durante 20 minutos o hasta que esté dorada. Corte el pan de maíz en cuadrados y sírvalo templado, con un poco de mantequilla fundida en la parte superior o bien frío, untado con mantequilla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 7 g; grasas, 10 g; hidratos de carbono, 25 g; fibra, 1 g; colesterol, 65 mg; 225 calorías*

Sopa de hinojo y tomate

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas

500 g de hinojo (bulbo)
4 tomates maduros cortados en mitades
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
1 cucharada de semillas de hinojo picadas
4 tazas (1 l) de caldo vegetal
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 cucharada de zumo de limón

Triángulos de camembert
4 unidades de pan de pita
200 g de queso camembert cortado en lonchas muy finas
pimienta molida para espolvorear

1. Corte el bulbo de hinojo por la mitad, retire el corazón y las partes duras y reserve las hojas para decorar el plato. Pique el resto del bulbo y ralle los tomates, desechando la piel.
2. Caliente el aceite en una sartén grande. Añada las cebollas, el hinojo y las semillas de éste y fría la mezcla hasta que la cebolla quede transparente. Incorpore el tomate, el caldo vegetal y el concentrado de tomate a la sartén y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego y manténgalo hirviendo 5 minutos sin tapar. Sazone con sal y pimienta y añada el zumo de limón. Sirva la sopa, decorada con las espigas de hinojo y acompañada de los triángulos de camembert.
3. Preparación de los triángulos de camembert: Abra el pan de pita y coloque el camembert en una de sus mitades. Espolvoree con un poco de pimienta molida. Cierre el pan, apretando firmemente las dos mitades, y colóquelo bajo el grill hasta que esté crujiente. Córtelo en triángulos mientras esté caliente y sírvalo de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 20 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 55 g; fibra, 10 g; colesterol, 45 mg; 495 calorías*

Nota: El camembert se corta mejor cuando está frío.

Pan de maíz con parmesano y orégano (arriba) y sopa de hinojo y tomate

Tarta de puerros con tomillo de limón

Tiempo de preparación:
45 minutos + dejar enfriar
Tiempo de cocción:
1 hora 25 minutos
Para 6 personas

Para la masa
1 taza (125 g) de harina sin levadura
60 g de mantequilla
1 yema de huevo

3 puerros pequeños
60 g de mantequilla
2 cucharaditas de azúcar
⅓ taza (50 g) de tomates secados al sol picados
1 cucharada de hojas de tomillo de limón y algunas más para decorar
3 cucharadas de nata líquida
1 huevo poco batido

1. Preparación de la masa: Tamice la harina en un bol y sazónela. Desmenuce la mantequilla con la punta de los dedos y añádala a la harina. Haga un hueco en el centro, agregue la yema de huevo y agua suficiente hasta conseguir una pasta. Amase una bola y envuélvala en film adherente. Deje enfriar durante 30 minutos.
2. Corte los puerros longitudinalmente en cuatro trozos y luego pártalos en dos mitades, dejando intactas las capas. Caliente la mantequilla en una sartén amplia de fondo grueso. Añada los puerros en una sola capa, con la parte interna boca arriba, y agua suficiente hasta cubrirlos. Espolvoree con azúcar y sazone con sal y pimienta. Lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento, sin remover, durante 30 minutos o hasta que los puerros estén tiernos y el jugo tenga un aspecto glaseado.
3. Caliente el horno a 210° C. Engrase ligeramente un molde redondo de 20 cm de diámetro. Extienda la masa con el rodillo entre 2 hojas de papel parafinado para cubrir el fondo y los lados del molde, recorte las puntas y pinche la masa con un tenedor. Cubra el molde con papel parafinado, vierta encima judías secas o arroz para fijar el papel y hornee durante 10 minutos. Quite el papel y el arroz y hornee durante 8 minutos más o hasta que la masa esté ligeramente dorada. Deje enfriar.
4. Reduzca la temperatura del horno a 180° C. Añada los tomates y el tomillo de limón en la masa. Mezcle la nata líquida con el huevo, viértalo en la masa y disponga encima los puerros con el juego de la sartén. Hornee durante 30 minutos o hasta que esté dorada. Adorne la tarta con unas ramas de tomillo y deje que se enfríe ligeramente antes de servirla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 5 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 20 g; fibra, 2 g; colesterol, 125 mg; 290 calorías*

Aceitunas en adobo

Tiempo de preparación:
10 minutos + una noche de reposo
Tiempo de cocción:
Ninguno
Para un recipiente de 1 litro



300 g de aceitunas verdes
300 g de aceitunas negras
3 dientes de ajo picados
2 tazas (500 ml) de vinagre blanco
4 rodajas de limón finas cortadas por la mitad
2 tazas (500 ml) de aceite de oliva
2 cucharadas de romero picado
2 cucharadas de tomillo picado

1. Mezcle las aceitunas con el ajo y el vinagre y déjelas en el frigorífico durante toda una noche.
2. Escurra las aceitunas y retire el ajo. Ponga las aceitunas y las rodajas de limón en un recipiente esterilizado de 1 litro. Vierta el aceite y guarde el recipiente en el frigorífico hasta el momento de servir.
3. Añada el romero y el tomillo, deje que el recipiente alcance la temperatura ambiente y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 1 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 1 g; fibra, 1 g; colesterol, 0 mg; 280 calorías*

Tarta de puerros con tomillo de limón (arriba) y aceitunas en adobo

Espirales de jamón y orégano

Tiempo de preparación:
30 minutos + dejar enfriar
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 6–8, como aperitivo



1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
125 g de crema de queso suave
¼ taza (25 g) de parmesano rallado
2 cebolletas cortadas en rodajas finas
¼ taza (7 g) de orégano picado
3 cucharaditas de alcaparras troceadas
1 cucharada de piñones troceados
12 lonchas finas de jamón

1. Corte los pimientos en 4 trozos y quite las semillas y la membrana blanca. Colóquelos bajo el grill hasta que la piel quede ennegrecida y forme ampollas. Meta los pimientos en una bolsa de plástico hasta que se enfríen y luego quíteles la piel y séquelos con papel de cocina.
2. Mezcle la crema de queso, el parmesano, las cebolletas, el orégano, las alcaparras y los piñones.
3. Coloque los trozos de pimiento sobre las lonchas de jamón y recórtelas hasta ajustarlas a su tamaño. Retire los pimientos y extienda la mezcla de queso sobre el jamón. Cubra el jamón con los pimientos y úntelo todo con un poco más de queso. Enróllelo todo con firmeza, cúbralo y déjelo reposar durante 1 hora o hasta que adquiera consistencia. Córtelo en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor y pínchelas con un mondadientes.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (8):
Proteínas, 15 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 2 g; fibra, 1 g; colesterol, 65 mg; 275 calorías

Queso de cabra a la plancha

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 8 personas



200 g de hojas de parra envasadas
3 cucharaditas de granos de pimienta verde o rosa molidos
1 cucharada de mejorana picada
3 lonchas de queso de cabra suave de 100 g cada una
pan de centeno, para servir

1. Coloque las hojas de parra en un bol resistente al calor. Cúbralas con agua caliente para eliminar la salmuera. Escúrralas bien y séquelas con papel de cocina.
2. Mezcle los granos de pimienta molidos y la mejorana en un plato llano o una fuente. Reboce las lonchas de queso de cabra con esta mezcla hasta que queden bien impregnadas. Disponga unas cuantas hojas de parra, con la cara brillante hacia abajo, en una superficie lisa. Envuelva cada loncha de queso con varias hojas de parra. Esto impedirá que el queso se cueza en exceso y pierda su forma.
3. Pase el queso por una plancha o colóquelo bajo el grill durante 3 minutos por ambos lados o hasta que la parte externa de las hojas quede chamuscada. Coloque el queso en una fuente y deje que alcance la temperatura ambiente. (El queso de cabra es demasiado blando para servirlo caliente, y adquiere consistencia al enfriarse.) Utilice unas tijeras para retirar las hojas de parra y sirva el queso con rebanadas de pan de centeno.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 10 g; grasas, 10 g; hidratos de carbono, 20 g; fibra, 4 g; colesterol, 25 mg; 210 calorías

Nota: Puede sustituirse el queso de cabra por requesón bien escurrido.

Espirales de jamón y orégano (arriba) y queso de cabra a la plancha

Trucha asalmonada con crema de eneldo

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas

4 truchas asalmonadas o arco iris
4 dientes de ajo pelados
2 limones en rodajas
8 hojas de laurel
8 espigas de perejil común
8 espigas de tomillo
aceite de oliva para untar

Para la crema de eneldo
90 g de mantequilla
1 taza (250 ml) de caldo de pescado
1½ cucharadita de mostaza en grano
1 taza (250 ml) de nata líquida
el zumo de medio limón
¼ taza (15 g) de eneldo picado

1. Limpie las truchas y séquelas bien. Coloque un diente de ajo, unas cuantas rodajas de limón y una hoja de laurel en el interior de cada pescado. Reparta las espigas de hierbas en ocho manojos. Ate un manojo con un cordel a cada pieza de pescado y reserve los otros cuatro. Con un pincel, unte las caras de la trucha con el aceite de oliva.
2. Preparación de la crema de eneldo: Funda la mantequilla en una sartén y añada el caldo de pescado, la mostaza y la nata líquida. Cueza a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la salsa espese. Añada el zumo de limón y el eneldo y manténgalo templado.
3. Ase el pescado en una parrilla durante 3–6 minutos por ambos lados o hasta que esté bien hecho. Retire las hierbas. Ate un manojo de hierbas frescas a cada trucha y sírvalas calientes con la crema de eneldo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 15 g; grasas, 60 g; hidratos de carbono, 8 g; fibra, 5 g; colesterol, 255 mg; 620 calorías

Nota: Si no dispone de caldo de pescado, puede utilizar una mezcla de vino blanco y agua a partes iguales.

Ensalada de judías verdes con menta

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4–6 personas



500 g de judías verdes
1 taza (200 g) de tomates recién cortados
¼ taza (15 g) de hojas de menta

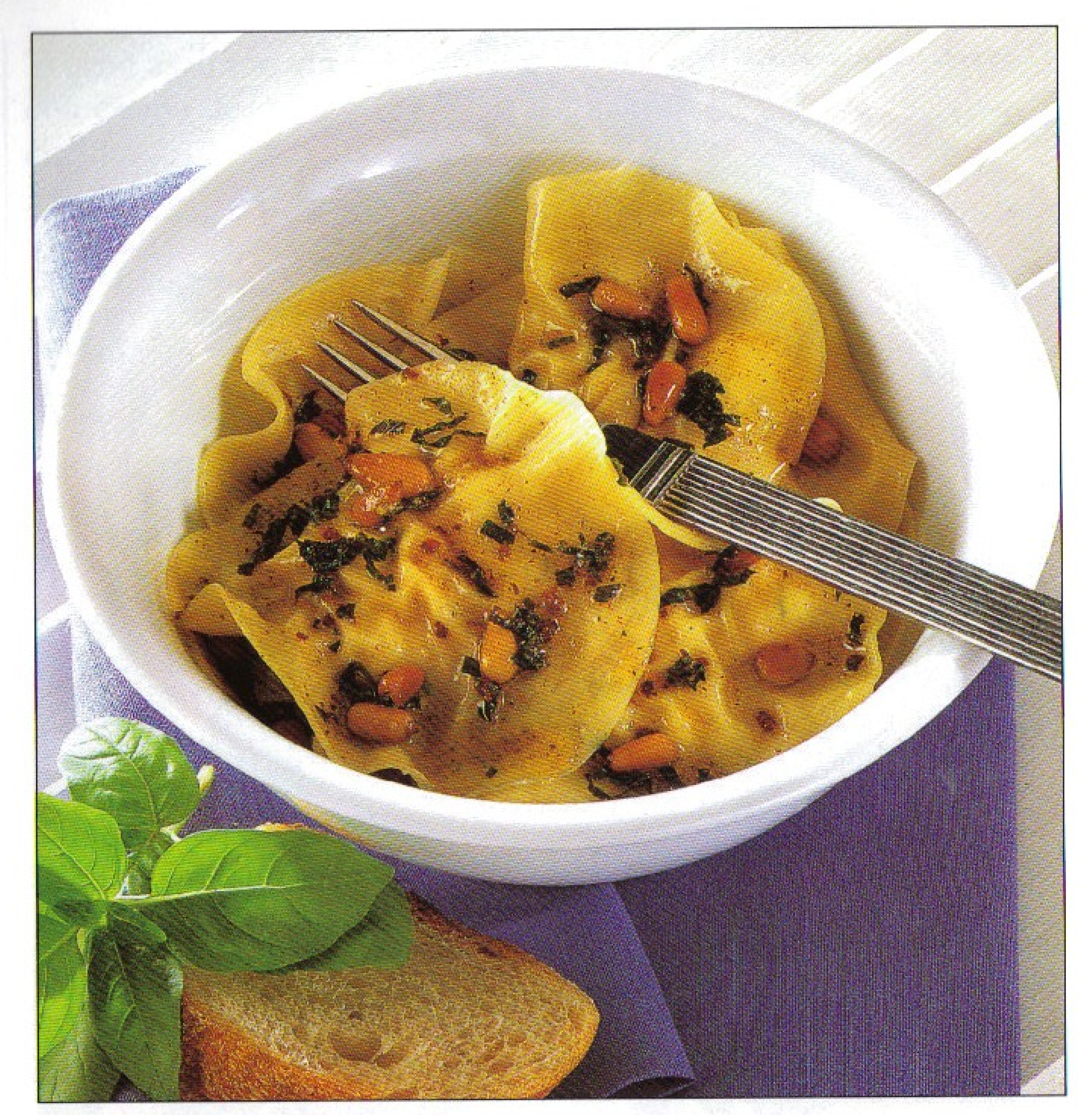
Aliño
⅔ taza (160 g) de yogur natural
3 cucharadas de vinagre de sidra
1 diente de ajo majado
¼ cucharadita de sal

1. Quite los extremos de las judías verdes. Hiérvalas durante 5–7 minutos o hasta que estén tiernas pero crujientes. Una vez hervidas, colóquelas bajo un chorro de agua fría para detener la cocción. Escúrralas y póngalas en un bol.
2. Preparación del aliño: En un recipiente que pueda cerrar herméticamente, introduzca el yogur, el vinagre, el ajo, la sal y un poco de pimienta negra recién molida y agítelo hasta mezclar bien todos los ingredientes.
3. Disponga los trozos de tomate sobre las judías, agregue el aliño y las hojas de menta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6):
Proteínas, 4 g; grasas, 1 g; hidratos de carbono, 4 g; fibra, 3 g; colesterol, 4 mg; 45 calorías

Nota: Las puntas de las hojas de menta se oscurecen una vez arrancadas, por lo que es mejor hacerlo justo antes de añadirlas a la ensalada. Existen muchas variedades de menta. Pruebe esta misma receta con menta de distintos aromas, como la de manzana o limón.
Variante: Añada a la ensalada unos cuantos cacahuetes dulces.

Trucha asalmonada con crema de eneldo (arriba) y ensalada de judías verdes con menta





1 Agregue el cebollino picado y la clara de huevo a las gambas en el robot de cocina



2 Coloque la mezcla en las láminas y unte los bordes con el huevo poco batido

Raviolis con gambas y mantequilla de albahaca

Tiempo de preparación:
30 minutos + dejar enfriar
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas

500 g de gambas crudas peladas
1 cucharada de cebollino picado
1 clara de huevo poco batida
1⅓ taza (350 ml) de nata líquida
1 paquete de láminas de won ton de 200 g
1 huevo poco batido

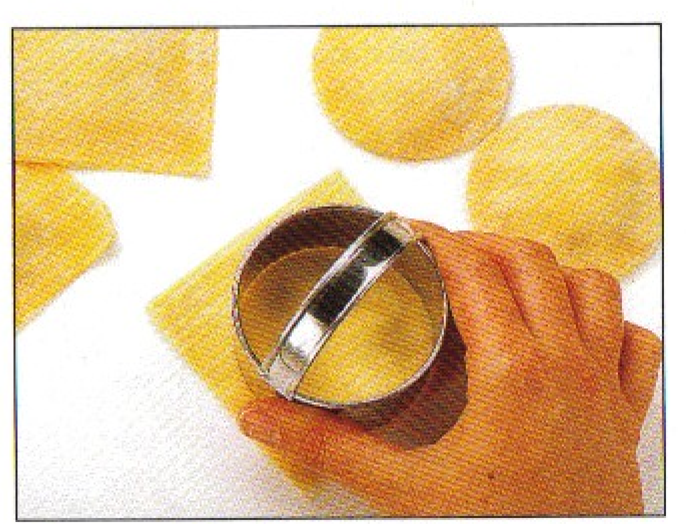
Para la mantequilla de albahaca
80 g de mantequilla
1 diente de ajo majado
¼ taza (15 g) de hojas de albahaca
¼ taza (40 g) de piñones

1. Ponga las gambas en un robot de cocina. Añada el cebollino y la clara de huevo y triture hasta conseguir una mezcla homogénea. Sazone con sal y pimienta. Mientras el robot esté en marcha, vaya agregando poco a poco la nata líquida. Vierta la mezcla en un bol, cúbralo y guárdelo en el frigorífico durante 30 minutos.
2. Coloque 2–3 cucharadas de la pasta de gambas en el centro de las láminas de won ton. Con un pincel, unte ligeramente las puntas de las láminas con el huevo batido y cúbralas una a una con el resto de láminas. Presione los extremos con firmeza hasta sellarlos. Con un cilindro metálico de unos 7 cm de diámetro, corte los raviolis en círculos. Hiérvalos en una cazuela durante 4 minutos. (Es mejor realizar esta operación por tandas, evitando así llenar demasiado el recipiente y provocar un descenso de la temperatura.) Escurra los raviolis con mucho cuidado de que no se rompan y repártalos en cuatro platos.
3. Preparación de la mantequilla de albahaca: Funda delicadamente la mantequilla y mézclela con el ajo. Añada las hojas de albahaca, los piñones y un poco de pimienta negra recién molida hasta que la mantequilla adquiera un color parecido al de la nuez. Esparza la mantequilla sobre la pasta y remueva con cuidado. Sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 30 g; grasas, 65 g; hidratos de carbono, 15 g; fibra, 1 g; colesterol, 400 mg; 740 calorías

Nota: Las láminas de won ton pueden ser sustituidas por las de gow gee. Son redondas, por lo que se ahorrará tener que cortar los raviolis en círculos. Puede adquirirlas en establecimientos especializados en comida asiática.

Raviolis con gambas y mantequilla de albahaca



3 Una vez sellados los raviolis, córtelos en círculos con un cilindro metálico



4 Cueza la mantequilla de albahaca hasta que adquiera un color parecido al de la nuez

Patatas con salami y salvia

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas



2 patatas cortadas gruesas
350 g de batatas cortadas gruesas
125 g de lonchas de salami picante cortadas en tiras
¼ taza de hojas de salvia
2 dientes de ajo majados
3 cucharadas de aceite de oliva
hojas de salvia para adornar

1. Caliente el horno a 230° C. En un bol, mezcle las patatas y las batatas con el salami, la salvia, los ajos y el aceite en un bol. Sazone con sal y pimienta.
2. Coloque la mezcla en una bandeja grande y hornee durante 10 minutos. Baje la temperatura del horno a 200° C y siga horneando durante 20–25 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes. Adorne el plato con las hojas de salvia y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 9 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 15 g; fibra, 2 g; colesterol, 30 mg; 335 calorías

Verduras asadas con puré de ajo y tomillo

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora 20 minutos
Para 2–4 personas



Para el puré de ajo y tomillo
2 cabezas de ajo
1 cucharada de hojas de tomillo
1 yema de huevo
⅓ taza (80 ml) de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de limón

1 berenjena cortada en dados de 3 cm
2 tomates de pera cortados longitudinalmente por la mitad
2 calabacines cortados en dados de 3 cm
1 pimiento rojo troceado
1 pimiento verde o amarillo troceado
1 cebolla roja, pelada y cortada en 6–8 porciones
2 cucharadas de aceite de oliva virgen adicional

1. Preparación del puré de ajo y tomillo: Caliente el horno a 200° C. Separe los extremos de las cabezas de ajo y envuélvalas en papel de aluminio. Manténgalas en el horno durante una hora o hasta que estén blandas.
2. Mientras se cuecen los ajos, coloque las verduras en una bandeja y rocíelas con aceite. Ponga la bandeja en la parte superior del horno 20 minutos antes de que finalice la cocción de los ajos. Pasado ese tiempo, retire los ajos y aumente la temperatura del horno hasta 220° C. Deje cocer las verduras durante 20 minutos más o hasta que estén tiernas por dentro y sus bordes crujientes; durante la cocción, déle la vuelta a la berenjena un par de veces.
3. Retire la piel de los ajos y páselos por un robot de cocina junto con las hojas de tomillo. Mientras el aparato esté en marcha, agregue la yema y vierta lentamente el aceite. Añada el zumo de limón y sazone con sal marina y pimienta negra. Sirva el puré con las verduras.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (4):
Proteínas, 4 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 6 g; fibra, 4 g; colesterol, 45 mg; 310 calorías

Nota: Pruebe esta receta con verduras de invierno, como la chirivía, la patata o la calabaza. Aumente ligeramente el tiempo de cocción.

Patatas con salami y salvia (arriba) y verduras asadas con puré de ajo y tomillo

Pissaladière con tomillo

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4–6 personas

1 cucharadita de azúcar
1½ cucharadita de levadura en polvo
3 cucharadas de aceite de oliva
½ taza (60 g) de harina sin levadura
1 taza (125 g) de harina con levadura
½ cucharadita de sal
2 cebollas cortadas en dados
3 tomates maduros grandes troceados
2 cucharadas de concentrado de tomate
2 cucharadas de tomillo picado
¼ taza (25 g) de parmesano recién rallado
80 g de anchoas
15 aceitunas negras

1. En un bol pequeño, disuelva el azúcar en 1/2 taza (125 ml) de agua tibia y añada la levadura en polvo. Cuando la levadura esté espumosa (hay que esperar unos 10 minutos), añada 1 cucharada de aceite de oliva.
2. Mezcle la harina y la sal en un bol grande. Practique un hueco en el centro y vierta el contenido del otro bol. Remueva bien y amáselo todo sobre una superficie enharinada hasta obtener una masa suave (podría precisar de un poco más de harina). Extienda la masa con el rodillo hasta conseguir un círculo de unos 23 cm de diámetro y colóquela en un molde enharinado.
3. Caliente el horno a 200° C. En una sartén, caliente el resto del aceite y añada la cebolla, el tomate, el concentrado de tomate y el tomillo y deje cocer durante 20 minutos o hasta conseguir la consistencia espesa de un puré.
4. Extienda el puré de verduras sobre la masa y espolvoree con el parmesano rallado. Disponga las anchoas encima formando el dibujo de una reja y coloque una aceituna en cada uno de los cuadrados. Hornee durante 20–25 minutos o hasta que la masa esté crujiente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6):
Proteínas, 8 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 15 g; fibra, 2 g; colesterol, 15 mg; 225 calorías

Nota: Si el sabor de las anchoas le resulta demasiado fuerte, sumérjalas en leche durante 5 minutos, escúrralas y séquelas bien con papel de cocina. Este tipo de masa no precisa de reposo para aumentar su volumen.

Pissaladière con tomillo (arriba) y frittata de mejorana

Frittata de mejorana

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4–6 personas



3 patatas
6 huevos poco batidos
¼ taza (7 g) de mejorana picada
1 diente de ajo majado
¼ taza (25 g) de parmesano rallado
60 g de mantequilla

1. Hierva las patatas en una cazuela hasta que estén tiernas y déjelas enfriar ligeramente. Mezcle los huevos, la mejorana, el ajo y la mitad del parmesano en un bol.
2. Corte las patatas en rodajas de 1 cm de grosor. Funda la mantequilla en una sartén y disponga las rodajas de patata en la base de la misma. Vierta la mezcla del bol y espolvoree el resto de parmesano por encima.
3. Cueza a fuego lento durante 7–10 minutos o hasta que la base adquiera firmeza. Espere hasta que la parte superior esté dorada y bien hecha. Sirva el plato templado o a temperatura ambiente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6):
Proteínas, 9 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 8 g; fibra, 1 g; colesterol, 210 mg; 195 calorías

Pollo al curry thai

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas



90 g de hojas de cilantro
1 tallo de hierba limón (sólo la parte blanca) picado
1 cucharada de salsa de pescado
2 guindillas verdes
2 cucharaditas de aceite de sésamo
6 hojas de curry
1 ⅓ taza (410 ml) de leche de coco
500 g de muslo de pollo deshuesado cortado en tiras gruesas
3 huevos duros cortados en cuatro trozos
hojas de cilantro para adornar

1. Introduzca el cilantro, la hierba limón, la salsa de pescado, las guindillas y el aceite de sésamo en un robot de cocina. Manténgalo en marcha durante 3 minutos o hasta que la mezcla se convierta en una pasta homogénea. Caliente el resto del aceite en una sartén grande, añada la pasta y las hojas de curry y deje cocer durante 3 minutos.
2. Vierta en la sartén la leche de coco y 1 taza (250 ml) de agua. Agregue el pollo y déjelo hervir a fuego lento durante 10 minutos o hasta que esté tierno.
3. Añada el huevo y deje cocer durante 3–4 minutos o hasta que desprenda vapor. Vierta el contenido de la sartén en un lecho de arroz o fideos chinos hervidos y adorne el plato con las hojas de cilantro.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 35 g; grasas, 40 g; hidratos de carbono, 3 g; fibra, 1 g; colesterol, 240 mg; 510 calorías

Arroz con espinacas y menta

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



50 g de mantequilla
1 cebolla picada muy fina
3 dientes de ajo picados muy finos
1 cucharadita de semillas de comino
1 taza (200 g) de arroz basmati pasado por agua y secado
1⅔ taza de caldo de pollo
4 tazas (160 g) de hojas de espinacas trituradas o 1 paquete (250 g) de espinacas congeladas (descongeladas, secadas y cortadas)
¼ taza de menta picada

1. Funda la mantequilla en una sartén grande. Añada la cebolla y fríala a fuego medio hasta que esté blanda y dorada. Agregue el ajo y las semillas de comino y cueza durante 1 minuto.
2. Añada el arroz y remueva hasta mezclarlo con la mantequilla y el resto de ingredientes. Vierta el caldo de pollo. Llévelo a ebullición; reduzca a fuego muy lento y cúbralo con una tapa. Deje cocer durante 15 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya evaporado la mayor parte del caldo. No deje que hierva el arroz. (Si el arroz se queda sin caldo, añada un poco de agua.)
3. Cuando el arroz esté en su punto, retire la tapa, incorpore las espinacas por tandas y remueva. Siga removiendo mientras se cuecen las espinacas (sólo tardarán unos minutos). Cueza hasta que se haya evaporado el caldo. Sazone bien con sal y pimienta negra. Espolvoree con menta picada y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 5 g; grasas, 10 g; hidratos de carbono, 40 g; fibra, 3 g; colesterol, 30 mg; 285 calorías

Nota: Si no dispone de caldo de pollo, hierva el arroz con agua.

Pollo al curry thai (arriba) y arroz con espinacas y menta

Mejillones thai

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos + reposo
Para 4 personas



1/3 taza (80 ml) de zumo de lima
1 cucharada de salsa de guindilla suave
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de hierba limón picada
2 cucharadas de cilantro picado
1 cucharada de guindilla roja picada
1 kg de mejillones frescos

1. En un bol, mezcle todos los ingredientes excepto los mejillones. Déjelos en reposo durante 10 minutos.
2. Coloque los mejillones en una cazuela de agua hirviendo a fuego lento y retírelos a medida que se vayan abriendo. Descarte los que no se hayan abierto transcurridos 5 minutos. Con unas tijeras, retire una de las valvas y sirva los mejillones de inmediato regados con la salsa.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 45 g; grasas, 5 g; hidratos de carbono, 4 g; fibra, 0 g; colesterol, 250 mg; 240 calorías

Ostras con estragón

Tiempo de preparación:
15 minutos + 30 minutos en adobo
Tiempo de cocción:
Ninguno
Para 4 personas



Para la vinagreta
1 cucharada de estragón picado
2 cucharadas de cebolleta picada muy fina
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva virgen adicional

2 docenas de ostras

1. Preparación de la vinagreta: Mezcle el estragón, la cebolleta, el vinagre, el zumo de limón y el aceite de oliva.
2. Extraiga las ostras de las conchas. Guárdelas y mezcle las ostras con la vinagreta; tápelas y déjelas enfriar durante 30 minutos.
3. Para servir, vuelva a colocar las ostras en las conchas y rocíelas con el resto de la vinagreta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 4 g; grasas, 10 g; hidratos de carbono, 0 g; fibra, 0 g; colesterol, 25 mg; 470 calorías

De izquierda a derecha, siguiendo el sentido de las agujas del reloj: mejillones thai, ostras con estragón y salmón ahumado con aliño de eneldo

Salmón ahumado con aliño de eneldo

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
Ninguno
Para 4 personas



400 g de salmón ahumado

Aliño de eneldo
2 cucharadas de aceite de oliva suave
2 cucharadas de aceite de girasol
2 cucharadas de zumo de limón
3 cucharadas de azúcar moreno
1/4 taza (15 g) de eneldo picado

1. Disponga las lonchas de salmón en una sola capa, en platos individuales o en una fuente.
2. Preparación del aliño: Mezcle los dos tipos de aceite, el zumo de limón y el azúcar. Remueva hasta que se disuelva el azúcar. Sazone con sal y pimienta. Añada 2 cucharadas de eneldo picado.
3. Rocíe el salmón con el aliño. Con el reverso de una cuchara, repártalo bien por todo el salmón. Agregue el resto del aliño y un poco de pimienta negra.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 25 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 2 g; fibra, 0 g; colesterol, 50 mg; 310 calorías

Para picar

Resulta sorprendente todo lo que se puede hacer con sólo un manojo de hierbas frescas y un poco de pan. Estos tentempiés son deliciosamente crujientes y dorados. Pruébelos con sopas, ensaladas o simplemente para picar.

Tostaditas de bagel con orégano

Deje secar bagels durante cuatro días. Córtelos en rebanadas muy finas y fríalos en aceite muy caliente hasta que estén dorados. Déjelos escurrir sobre papel de cocina y esparza por encima dos cucharadas de orégano bien picado, una pizca de guindilla en polvo y una pizca de sal. Sírvalos templados con salsa de guindilla suave o ali-oli. Para 4 personas

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 10 g; grasas, 35 g; hidratos de carbono, 45 g; fibra, 0 g; colesterol, 0 mg; 535 calorías*

Nota: Para reducir el nivel de grasa de las rebanadas, utilice un pulverizador para el aceite y esparza la mezcla de orégano, guindilla y sal. Hornee a 180° C durante 12 minutos o hasta que las rebanadas estén doradas.

Tostas con finas hierbas y queso

Caliente el horno a 200° C. Mezcle 100 g de mantequilla reblandecida con ½ taza (65 g) de queso gruyère rallado, 2 cucharadas de perejil y tomillo, 1 cucharada de hojas de albahaca y ½ cucharadita de mostaza de Dijon. Corte una barra de pan en rebanadas de 2,5 cm de grosor siguiendo una diagonal y sin llegar hasta el final. Unte las rebanadas por ambos lados con la mezcla obtenida, envuelva la barra en papel de aluminio y hornéela durante 20 minutos o hasta que el pan esté crujiente y la mezcla se haya fundido. Para 6 personas

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 9 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 30 g; fibra, 2 g; colesterol, 55 mg; 320 calorías*

Bocaditos de pan persa

Caliente el horno a 200° C. Unte 3 láminas de pan persa con 2 cucharadas de aceite. Con la ayuda de unas tijeras, corte las láminas en pequeños triángulos (no es necesario que sean del mismo tamaño). Esparza por encima una mezcla de ⅓ de taza (35 g) de parmesano recién rallado y 3 cucharadas de perejil común picado y 3 cucharadas de hojas de albahaca. Añada una pizca de paprika dulce. Hornee durante 10 minutos o hasta que los bocaditos de pan estén dorados y crujientes. Para 6 personas

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 8 g; grasas, 10 g; hidratos de carbono, 35 g; fibra, 3 g; colesterol, 6 mg; 260 calorías*



De izquierda a derecha: rodajitas de bagel con orégano, tostaditas de pan con hierbas y queso y bocaditos de pan persa

Pakoras a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
30 minutos + reposo
Tiempo de cocción:
10 minutos
30 unidades



1 taza y ½ (165 g) de harina de garbanzo
1 cucharadita y ½ de sal
1 cucharadita de cúrcuma
½ cucharadita de guindilla en polvo
1 cucharadita y ½ de garam masala
1 calabacín cortado en dados
1 batata pequeña cortada en dados
½ taza (60 g) de ramitos de coliflor
⅓ taza (50 g) de guisantes
1 cebolla pequeña cortada en dados
2 cucharadas de cilantro picado
2 cucharadas de albahaca picada
2 cucharadas de perejil picado
2 dientes de ajo majados
aceite para freír
yogur natural y salsa de mango para acompañar

1. Mezcle la harina de garbanzo, la sal, la cúrcuma, la guindilla en polvo y el garam masala. Añada 1/2 taza de agua (125 g) y remueva bien hasta conseguir una pasta para rebozar. Cubra la pasta y déjela en reposo unos 30 minutos.

2. Vuelva a batirla e incorpore las verduras, el ajo y las hierbas picadas. Caliente el aceite hasta que un dado de pan chisporrotee al echarlo en la sartén. Sumerja cucharadas de la pasta en aceite caliente hasta que se doren y déjelas escurrir sobre papel de cocina antes de servirlas, acompañadas de yogur y salsa de mango.

VALOR NUTRITIVO POR PAKORA:
Proteínas, 1 g; grasas, 8 g; hidratos de carbono, 6 g; fibra, 1 g; colesterol, 0 mg; 100 calorías

Pastelitos de cangrejo con salsa de aguacate

Tiempo de preparación:
15 minutos + dejar enfriar
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 4 personas



2 huevos
340 g de carne de cangrejo enlatada, escurrida
1 cucharada de cebolleta picada
1 cucharada de mayonesa
2 cucharaditas de salsa de guindilla suave
1 1/4 taza de pan blanco recién rallado
aceite para freír

Para la salsa de aguacate
2 tomates de pera maduros troceados
1 cebolla roja pequeña troceada
1 aguacate grande cortado en dados
3 cucharadas de zumo de lima
2 cucharadas de hojas de perifollo
1 cucharadita de azúcar lustre

1. Bata suavemente los huevos en un bol. Añada la carne de cangrejo, la cebolla, la mayonesa, la salsa de guindilla y el pan rallado y remueva bien. Sazone a su gusto con sal y pimienta negra recién molida. Cubra la mezcla y guárdela en el frigorífico durante 30 minutos.
2. Preparación de la salsa de aguacate: Ponga el tomate, la cebolla, el aguacate, el zumo de lima, las hojas de perifollo y el azúcar en un bol mediano. Sazone con sal y pimienta y remuévalo todo suavemente hasta que quede bien mezclado.
3. Con las manos humedecidas, moldee 8 pastelitos con la pasta. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso y fría los pastelitos a fuego medio durante 6 minutos o hasta que se doren por ambas caras. Escúrralos sobre papel de cocina y sírvalos inmediatamente acompañados de la salsa de aguacate.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 20 g; grasas, 45 g; hidratos de carbono, 40 g; fibra, 10 g; colesterol, 75 mg; 660 calorías

Pakoras a las finas hierbas (arriba) y pastelitos de cangrejo con salsa de aguacate

Sopa de cebollinos, queso y coliflor

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



30 g de mantequilla
¾ taza (100 g) de puerro troceado
750 g de coliflor troceada
2½ tazas y (600 ml) de leche
2 tazas (500 ml) de caldo de pollo
1 taza (125 g) de queso cheddar rallado
2 cucharadas de cebollino picado

1. Funda la mantequilla en una sartén grande. Añada el puerro y rehogue a fuego lento durante 3 minutos o hasta que esté blando. Agregue la coliflor, la leche y el caldo y lleve a ebullición. Reduzca el fuego, tape y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la coliflor esté tierna.
2. Pase la mezcla por un robot de cocina o una batidora hasta que se vuelva homogénea y no tenga grumos. Colóquelo de nuevo en una sartén limpia y caliente sin dejar que hierva.
3. Agregue el queso y remueva hasta fundirlo. Sazone la sopa con sal y pimienta y añada el cebollino. Decórela con un poco más de cebollino y sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 20 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 15 g; fibra, 10 g; colesterol, 70 mg; 330 calorías

Ternera guisada con bacon y laurel

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
1 h 30 minutos
Para 4 personas

4 chuletas de ternera
¼ taza (30 g) de harina sin levadura
2 cucharadas de aceite
2 cebollas cortadas en rodajas
2 dientes de ajo majados
½ taza (125 ml) de vino tinto seco
½ taza /125 ml) de caldo de pollo
2 bayas de enebro
4 hojas de laurel
2 tomates maduros cortados en trozos pequeños
2 lonchas de bacon cortadas en tiras anchas

1. Caliente el horno a 180° C. Quite la grasa de las chuletas de ternera. Enharine las chuletas y sacúdalas para evitar un exceso de harina. Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego con tapa (una pyrex sería la más adecuada) que le permita disponer las chuletas en una sola capa. Cueza la carne hasta que esté completamente dorada y colóquela sobre papel de cocina.
2. Añada la cebolla y el ajo a la cazuela y remueva hasta que la cebolla esté transparente. Vierta el vino y deje cocer a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad y agregue el caldo, las bayas de enebro y las hojas de laurel, dobladas por su parte central.
3. Coloque de nuevo las chuletas en la cazuela, cúbralas con el tomate y el bacon y sazone con sal y pimienta. Tape y hornee durante 1 hora o hasta que la ternera esté tierna.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 25 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 9 g; fibra, 2 g; colesterol, 85 mg; 305 calorías

Nota: Si no dispone de una bandeja pyrex, realice los pasos 1–3 en una sartén y luego coloque la mezcla en una bandeja resistente al horno, cúbrala con papel de aluminio y hornee durante 1 hora o hasta que la carne esté tierna.
Variante: Puede sustituir las chuletas de ternera por chuletas de cordero.

Sopa de cebollinos, queso y coliflor (arriba) y ternera guisada con bacon y laurel

Queso para untar con albahaca y aceitunas

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: Ninguno
Para 8–10 personas



250 g de crema de queso reblandecida
200 g de queso feta
⅓ taza (20 g) de hojas de albahaca
¼ cucharadita de pimienta negra triturada
3 cucharadas de aceite de oliva
15 aceitunas kalamata deshuesadas y troceadas

1. En un robot de cocina, triture la crema de queso, el queso feta, la albahaca, la pimienta y 1 cucharada de aceite hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos.
2. Añada las aceitunas y coloque la mezcla en un bol. Alise la superficie con el reverso de una cuchara. Vierta el resto del aceite por encima, añada un poco más de pimienta y sírvalo con tostadas recién hechas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (10):
Proteínas, 6 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 1 g; fibra, 0 g; colesterol, 40 mg; 195 calorías

Paté de salmón ahumado con tortitas de cebollino

Tiempo de preparación: 30 minutos + reposo
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para unas 30 unidades

125 g de salmón ahumado
10 g de mantequilla
1 cebolla pequeña picada
1½ cucharadita de crema de rábano picante
30 g de margarina adicional
3 cucharaditas de estragón picado
1 lima cortada en pequeños triángulos
caviar rojo o negro para adornar

Para las tortitas de cebollino
½ taza (60 g) de harina con levadura
1 cucharada de cebollino troceado
1 yema de huevo poco batida
½ taza (125 ml) de leche

1. Trocee el salmón ahumado con la punta de los dedos.
2. Caliente la mantequilla en una sartén pequeña, añada la cebolla y deje cocer hasta que esté blanda. Pase el salmón ahumado, la cebolla, la crema de rábano picante y la margarina por el robot de cocina. Sazone con sal y pimienta negra recién molida. Triture hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos. Añada el estragón y triture de nuevo hasta conseguir la pasta de paté.
3. Preparación de las tortitas de cebollino: Tamice la harina con una pizca de sal en un bol pequeño. Añada el cebollino y mézclelo bien. Haga un hueco en el centro y agregue la yema de huevo y leche suficiente hasta conseguir una mezcla sin grumos con la consistencia de una crema espesa. Puede elaborar inmediatamente las tortitas o esperar 15 minutos, a fin de que éstas resulten más tiernas. Engrase ligeramente una sartén antiadherente y fría cucharaditas de la crema. Cuando en la superficie de las tortitas aparezcan burbujas, déles la vuelta para dorarlas por el otro lado. Colóquelos en un escurridor de rejilla para que se enfríen. Repita la operación con el resto de la crema.
4. Unte las tortitas con el paté y adórnelas con un triángulo de lima y un poco de caviar. Las tortitas pueden prepararse 3 horas antes de servirlas, tapadas y conservadas en el frigorífico.

VALOR NUTRITIVO POR TORTITA:
Proteínas, 2 g; grasas, 2 g; hidratos de carbono, 2 g; fibra, 0 g; colesterol, 20 mg; 35 calorías

Queso para untar con albahaca y aceitunas (arriba) y paté de salmón ahumado con tortitas de cebollino

Atún con salsa holandesa de acedera

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



4 filetes de atún (de unos 150 g cada uno)
2 cucharadas de aceite de oliva

Para la salsa holandesa de acedera
15 hojas de acedera frescas sin tallo
150 g de mantequilla
3 yemas de huevo
1 cucharada de zumo de limón

1. Unte ligeramente los filetes de atún con aceite de oliva. Fríalos 2–3 minutos por cada lado o hasta que estén hechos. Retírelos de la sartén y cúbralos para conservarlos calientes.
2. Preparación de la salsa holandesa de acedera: Vierta agua hirviendo sobre las hojas de acedera, déjelas escurrir y remójelas con agua fría. Séquelas con papel de cocina y trocéelas con los dedos. Funda la mantequilla en una sartén pequeña. Pase las yemas de huevo por el robot de cocina durante 20 segundos. Con el aparato en marcha, añada muy despacio la mantequilla caliente y siga batiendo hasta obtener una mezcla espesa y cremosa. Añada el zumo de limón y la acedera y sazone con sal y pimienta. Siga batiendo durante 20 segundos más.
3. Coloque los filetes de atún calientes en platos individuales, extienda la salsa sobre ellos y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 40 g; grasas, 50 g; hidratos de carbono, 0 g; fibra, 0 g; colesterol, 310 mg; 585 calorías*

Ensalada de judías

Tiempo de preparación:
20 minutos + una noche en remojo
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 4 personas



¾ taza (150 g) de judías carillas
1 cucharada de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de azúcar
½ cebolla roja cortada en dados
3 tomates maduros cortados en dados
2 cucharadas de tomillo picado
2 cucharadas de menta picada
2 cucharadas de albahaca picada
35 g de hojas de oruga

1. Coloque las judías en un bol grande, cúbralas con agua y déjelas en remojo durante una noche. Escúrralas, póngalas en una cazuela y añada agua hasta cubrirlas. Hierva durante 15 minutos y escúrralas. Póngalas en agua fría, lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las judías estén tiernas.
2. Escurra las judías y sazónelas con sal y pimienta negra recién molida. Añada el vinagre balsámico, el aceite, el azúcar y la cebolla. Cubra y deje enfriar. Agregue el tomate, el tomillo, la menta y la albahaca y remueva cuidadosamente
3. Disponga la ensalada de judías sobre un lecho de hojas de oruga y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 10 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 15 g; fibra, 9 g; colesterol, 0 mg; 245 calorías*

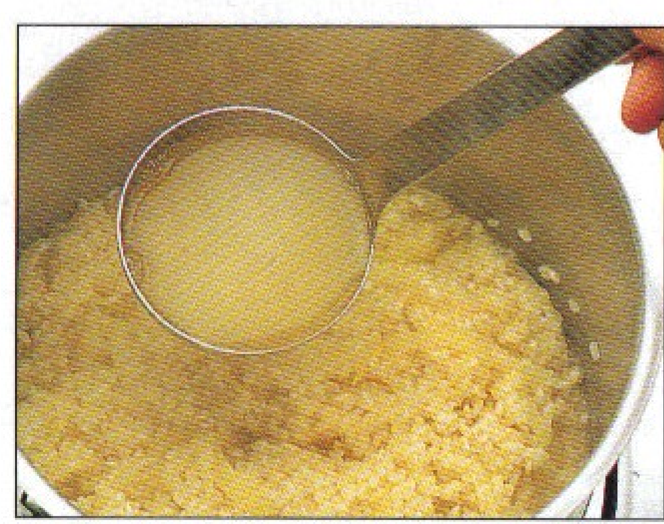
Nota: Para mejorar el sabor, prepare las judías el día anterior. Vierta sobre ellas el aliño de vinagre, aceite, azúcar y cebolla y refrigere durante toda la noche. No añada sal a las judías hasta que estén cocidas. La sal en el agua impediría que las judías absorbieran el líquido.
Variante: Puede utilizar cualquier variedad de legumbres, como garbanzos, judías blancas o pintas.

Atún con salsa holandesa de acedera (arriba) y ensalada de judías





1 Mezcle el arroz con la mantequilla y cebolla hasta que adquiera un aspecto transparente



2 Añada un cucharón de caldo caliente y vino al arroz

Risotto a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas

6–7 tazas (1,75 l) de caldo de pollo
½ taza (125 ml) de vino blanco
50 g de mantequilla
1 cebolla cortada en dados
2 dientes de ajo majados
2 tazas (440 g) de arroz arborio
¼ taza (15 g) de perejil picado
¼ taza (15 g) de cebollino picado
¼ taza (15 g) de hojas de albahaca
2 cucharaditas de hojas de tomillo
2 cucharaditas de romero
¾ taza de parmesano rallado
hierbas para adornar

1. Vierta el caldo y el vino en una cazuela y lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento y deje cocer el caldo. Funda la mantequilla en una sartén grande y añada la cebolla. Cueza a fuego medio hasta que la cebolla esté tierna y transparente. Incorpore el ajo y cueza durante 1 minuto.

2. Agregue el arroz y remueva para que se impregne bien de mantequilla y continúe la cocción hasta que esté un poco transparente. (Esta operación mantiene sueltos los granos y garantiza una consistencia cremosa.)

3. Reduzca el fuego y añada un cucharón de caldo caliente, removiendo constantemente. Mantenga la temperatura, a fin de que el risotto se cueza a fuego lento y agregue otro cucharón de caldo sólo cuando el arroz haya absorbido completamente el líquido. Tras 20 minutos de cocción, añada las hierbas y continúe vertiendo el caldo y removiendo durante 8 minutos más. En este punto, el arroz debería estar listo y presentar una consistencia cremosa; de todas formas, es mejor que lo pruebe. Si aún no está cocido, añádale un poco más de caldo hasta que esté blando. Agregue un último cucharón de caldo, incorpore el parmesano y sazone con sal y pimienta negra. Sírvalo en boles templados y adorne con hierbas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 15 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 85 g; fibra, 4 g; colesterol, 50 mg; 570 calorías*

Nota: El risotto se espesará si se deja en reposo, ya que continúa absorbiendo el caldo. Deberá servirse justo después de añadirle el parmesano rallado, o de lo contrario quedará pastoso.

Risotto a las finas hierbas



3 Agregue las hierbas picadas al arroz tras 20 minutos de cocción

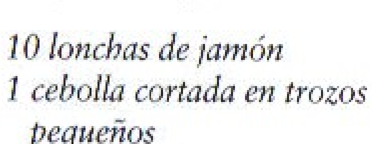


4 Incorpore un último cucharón de caldo, el parmesano rallado y remueva

Terrina de pollo a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
1 h 20 minutos
Para 6 personas





10 lonchas de jamón
1 cebolla cortada en trozos pequeños
1–2 dientes de ajo majados
1 huevo poco batido
500 g de carne de pollo picada
500 g de hojas de espinaca cortadas
1 cucharada de tomillo picado
1 cucharada de mejorana picada
2 cucharadas de perejil picado

1. Caliente el horno a 180° C. Forre una terrina o un molde metálico de 11 x 21 cm con el jamón. El jamón debe rebasar los bordes a fin de poder cubrir más adelante la superficie de la terrina.
2. Mezcle la cebolla, el ajo, el huevo, la carne de pollo, las espinacas, el tomillo, la mejorana y el perejil en una fuente grande. Sazone con pimienta negra molida y sal, mezclándolo bien. Rellene la terrina con esta mezcla y presione con fuerza. Cierre la superficie de la terrina con el jamón y cúbrala con papel de aluminio.
3. Póngala en una bandeja honda y llénela de agua caliente hasta que el nivel alcance la mitad de la terrina. Cueza la terrina al baño María durante 1 hora 20 minutos. Deje enfriar y elimine el exceso de líquido. Vuelque la terrina en una superficie llana, corte en porciones y sirva frío o caliente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 30 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 2 g; fibra, 3 g; colesterol, 140 mg; 345 calorías

Nota: Puede emplear espinacas congeladas si no dispone de frescas. Si utiliza espinacas congeladas o precocinadas, escúrralas lo mejor posible.

Ensalada de uvas y arroz a la menta

Tiempo de preparación:
45 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4–6 personas



Aliño
1/3 taza (80 ml) de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1 taza (185 g) de arroz vaporizado hervido
1 taza (150 g) de arroz salvaje hervido
1 cebolla roja pequeña troceadas
20 granos de uva negra partidos por la mitad
20 granos de uva verde partidos por la mitad
1 taza (125 g) de apio picado
1/4 taza (30 g) de pacana picada
1/4 taza (15 g) de menta picada

1. Preparación del aliño: Mezcle el aceite, el vinagre y la mostaza en un bote con cierre hermético. Sazone con sal y pimienta y agite enérgicamente.
2. Mezcle los dos tipos de arroz, calientes, en un bol grande y vierta el aliño. Tápelo y guárdelo en el frigorífico hasta que se enfríe.
3. Añada la cebolla, las uvas, *el* apio, la pacana y la menta al arroz. Remueva ligeramente y sirva.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6):
Proteínas, 3 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 25 g; fibra, 2 g; colesterol, 0 mg; 260 calorías

Nota: Precisará 1/2 taza (110 g) de arroz vaporizado crudo y 1/2 de arroz salvaje para obtener 1 taza de arroz hervido.

Terrina de pollo a las finas hierbas (arriba) y ensalada de uvas y arroz a la menta

Ragout de setas asiáticas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



⅓ taza (80 ml) de aceite de cacahuete
1 cucharadita de aceite de sésamo
2 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre fresco rallado
750 g de setas variadas troceadas (ver nota)
2 cucharadas de cilantro picado
½ cucharadita de especias variadas molidas
⅓ taza (80 ml) de caldo de ternera
2 cucharadas de jerez dulce
3 cucharaditas de salsa de soja
375 g de fideos chinos de cocción rápida (2 minutos)

1. Vierta los dos tipos de aceite en una sartén mediana, añada el ajo y el jengibre y rehogue a fuego lento durante 30 segundos. Añada las setas, el cilantro, las especias, el caldo, el jerez y la salsa de soja; tape y deje cocer a fuego medio durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Ponga los fideos en una cazuela de agua hirviendo con sal hasta que estén blandos y escúrralos. Coloque las setas sobre los fideos calientes y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 15 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 20 g; fibra, 6 g; colesterol, 45 mg; 405 calorías*

Nota: Prepare la receta con distintas setas, como los champiñones o las variedades orientales enoki y shiitake o la seta ostra.

Ensalada de ternera con ali-oli de albahaca morada

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas

1 pieza de 500 g de filete de lomo de ternera
2 cucharadas de aceite de oliva
250 g de champiñones laminados
2 cucharaditas de zumo de limón
2 cucharaditas de perejil picado

Para el ali-oli de albahaca violeta
2 yemas de huevo
2 dientes de ajo majados
½ taza (125 ml) de aceite de oliva suave
3 cucharadas de aceite de oliva virgen adicional
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharadas de albahaca violeta picada

Ragout de setas asiáticas (arriba) y ensalada de ternera con ali-oli de albahaca violeta

1. Unte ligeramente la carne con 2 cucharaditas de aceite y ásela por ambos lados durante 3–4 minutos al grill o en una parrilla. Deje enfriar completamente la carne antes de cortarla en lonchas finas. (La carne debe estar cocida al punto.)
2. Preparación del ali-oli de albahaca violeta: Introduzca las yemas de huevo y el ajo en un robot de cocina y bata hasta conseguir una mezcla sin grumos. Con el aparato en marcha, añada muy despacio la mezcla de aceites hasta que espese. Agregue el zumo de limón y 1 cucharada de agua hirviendo, y siga batiendo. Sazone con sal y pimienta negra y añada la albahaca violeta.
3. Caliente el resto de aceite en una sartén, incorpore los champiñones laminados y remueva hasta que estén tiernos. Retire del fuego, añada el zumo de limón y el perejil y sazone de nuevo. Deje enfriar. Ponga los champiñones en una fuente y cúbralos con la ternera y el ali-oli. Sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 35 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 1 g; fibra, 2 g; colesterol, 175 mg; 410 calorías*

Nota: Puede usar albahaca verde si no dispone de la variedad violeta.

Tortilla a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 2 personas



4 huevos
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de cebollino picado
2 cucharadas de acedera picada
25 g de mantequilla
⅓ taza (40 g) de queso gruyère rallado

1. Bata los huevos en un bol grande hasta que estén espumosos. Añada 2 cucharadas de agua y el perejil, los cebollinos y la acedera. Sazone con sal y pimienta negra.
2. Caliente una sartén antiadherente de fondo grueso de unos 20 cm de diámetro y añada la mantequilla. Cuando esté espumosa, espárzala hasta cubrir todo el fondo de la sartén. Vierta los huevos y la mezcla de hierbas y espere unos segundos hasta que cuajen los huevos.
3. Cuando la mezcla esté medio cocida, espolvoree la tortilla con el queso rallado. Deje cocerla un poco más (la parte externa debe estar dorada y el interior casi hecho). Con una espumadera, cubra una mitad de la tortilla con la otra mitad. Póngala en un plato y sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 20 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 0 g; fibra, 0 g; colesterol, 410 mg; 310 calorías

Ensalada de patata y rábano picante

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4–6 personas



1 kg de patatas nuevas peladas
parmesano recién rallado y perejil picado para adornar

Aliño
½ taza (125 g) de nata líquida agria
½ taza (125 ml) de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de rábano picante rallado
1 cebolla roja cortada en rodajas finas
½ taza (30 g) de aceitunas negras sin hueso
2 cucharadas de cebollino picado
½ cucharadita de sal

1. Cueza las patatas en agua hirviendo hasta que estén blandas. Déjelas enfriar antes de trocearlas.
2. Preparación del aliño: Vierta la nata líquida agria en un robot de cocina. Con el aparato en marcha, añada lentamente el aceite y bata hasta conseguir una mezcla homogénea. Agregue el zumo de limón, el rábano picante, la cebolla, las aceitunas, el cebollino, la sal y un poco de pimienta negra recién molida. Tritúrelo todo accionando el robot en breves y repetidas ocasiones.
3. Vierta el aliño sobre las patatas cocidas, remueva con cuidado y sírvalas en un bol. Adorne con el parmesano recién rallado y el perejil picado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6):
Proteínas, 8 g; grasas, 35 g; hidratos de carbono, 25 g; fibra, 3 g; colesterol, 40 mg; 425 calorías

Nota: Si no dispone de rábano picante fresco puede utilizar 1–2 cucharadas de salsa de rábano picante. También puede agregar al aliño bacon salteado o anchoas picadas. Variante: El rábano picante rallado puede ser sustituido por 1 cucharada de mostaza en grano o de Dijon.

Tortilla a las hierbas (arriba) y ensalada de patata y rábano picante

Pastel de arroz y pimiento a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción:
1 h 20 minutos
Para 4 personas



2 pimientos rojos pequeños
aceite de oliva para untar
1 taza (220 g) de arroz de grano pequeño
1 cucharadita de sal
60 g de mantequilla fundida
2 cebolletas cortadas en rodajas finas
2 espigas de perejil picado
2 espigas de tomillo picado
1 diente de ajo majado
1 taza (125 g) de queso cheddar rallado
1 huevo poco batido
½ taza (125 ml) de leche

1. Caliente el horno a 220° C y engrase ligeramente una bandeja para hornear de unos 20 cm de diámetro. Unte superficialmente los pimientos con el aceite de oliva y áselos durante 20 minutos o hasta que la piel esté un poco chamuscada y con ampollas. Deje que se enfríen envueltos en un paño de cocina o dentro de una bolsa de plástico.
2. Reduzca la temperatura del horno a 180° C. En una sartén mediana, ponga el arroz, la sal y 2 tazas (500 ml) de agua. Lleve a ebullición, tape la sartén y deje cocer al mínimo durante 15 minutos o hasta que el arroz esté blando. Retire del fuego y remueva delicadamente el arroz con un tenedor a fin de que los granos queden sueltos.
3. Pele los pimientos y quite el corazón y las pepitas. Corte la pulpa en finas tiras y colóquelas en un bol amplio junto con el arroz cocido, la mantequilla fundida, la cebolla, el perejil, el tomillo, el ajo majado, el queso rallado, el huevo y la leche. Remueva hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Coloque el pimiento y la mezcla de arroz en la bandeja para el horno y apriete el preparado con el reverso de una cuchara. Hornee durante 35–40 minutos o hasta que la mezcla adquiera un tono dorado. Saque la bandeja del horno y deje enfriar durante 15 minutos antes de servir, templadas, las porciones del pastel.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 15 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 50 g; fibra, 2 g; colesterol, 120 mg; 525 calorías

Pastel de arroz y pimiento a las finas hierbas (arriba) y ensalada de salmón con hinojo

Ensalada de salmón con hinojo

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
Ninguno
Para 4 personas



Aliño
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
1 cucharadita de azúcar lustre
½ taza (125 ml) de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de limón

2 bulbos de hinojo cortados en rodajas finas
150 g de salmón ahumado en lonchas cortadas en tiras
2 cucharadas de cebollino picado
1 cucharada de hojas de hinojo picadas
hojas de oruga para adornar

1. Preparación del aliño: Mezcle la mostaza, el azúcar, el aceite de oliva y el zumo de limón en un bol grande.
2. Añada el hinojo, el salmón, el cebollino y las hojas de hinojo al aliño. Sazone con sal y pimienta y remueva delicadamente. Sirva de inmediato con las hojas de oruga.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 10 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 4 g; fibra, 3 g; colesterol, 20 mg; 335 calorías

Chuletas de cordero rellenas de cilantro

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
50 minutos
Para 4 personas

2 cucharadas de aceite
1 cebolla picada
100 g de hojas de espinacas sueltas
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
½ taza (25 g) de cilantro picado
2 cucharaditas de ralladura de lima
½ taza (40 g) de pan rallado fresco
12 chuletas de cordero (2 piezas enteras de 6)
1 cucharada de salsa de guindilla suave
2 cucharaditas de zumo de lima
salsa de mango picante para servir

1. Lleve el horno a 230° C. Caliente la mitad del aceite en una sartén, añada la cebolla y remueva hasta que esté transparente. Agregue las hojas de espinaca, el ajo y el jengibre, y remueva de nuevo hasta rehogar las espinacas. Retire del fuego y deje enfriar. Escúrralas y colóquelas en un bol. Añada el cilantro, la ralladura de lima, el pan rallado fresco y mézclelo todo.
2. Quite la grasa de las chuletas de cordero. Con un cuchillo afilado, separe la carne del hueso por la parte central de cada costillar hasta obtener la forma de un pequeño "bolsillo". Envuelva la punta ósea de las chuletas con papel de aluminio. Con la ayuda de una cucharilla, rellene los "bolsillos" de las chuletas con la mezcla de espinacas. Sazone la carne con una pizca de sal y de pimienta negra recién molida. Coloque el cordero en una parrilla situada encima de una bandeja para el horno y, con un pincel, úntelo con la mezcla de la salsa de guindilla, el zumo de lima y el resto del aceite.
3. Hornee durante 10 minutos y reduzca la temperatura del horno a 200° C. Siga horneando 30 minutos más para conseguir una carne no muy hecha. Durante la cocción, unte de nuevo la carne un par de veces. Deje reposar las chuletas durante 5 minutos antes de cortarlas y servirlas con la salsa de mango picante.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 25 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 15 g; fibra, 3 g; colesterol, 85 mg; 430 calorías

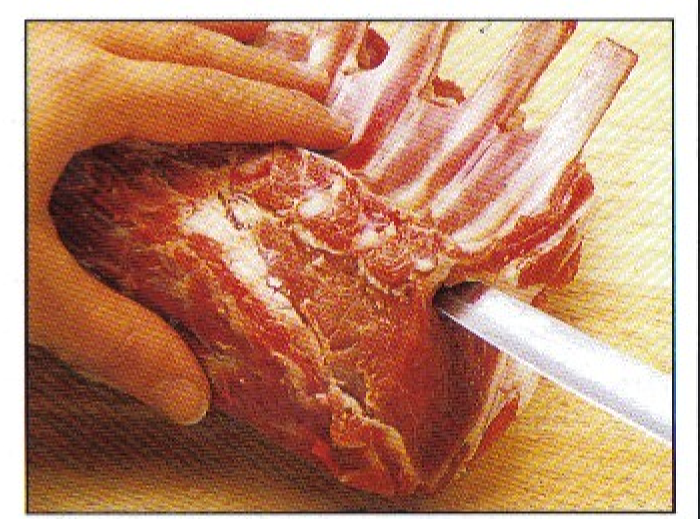
Nota: Puede rellenar el cordero hasta 2 horas antes de prepararlo y conservarlo en el frigorífico. Antes de hornear, deje que alcance la temperatura ambiente.



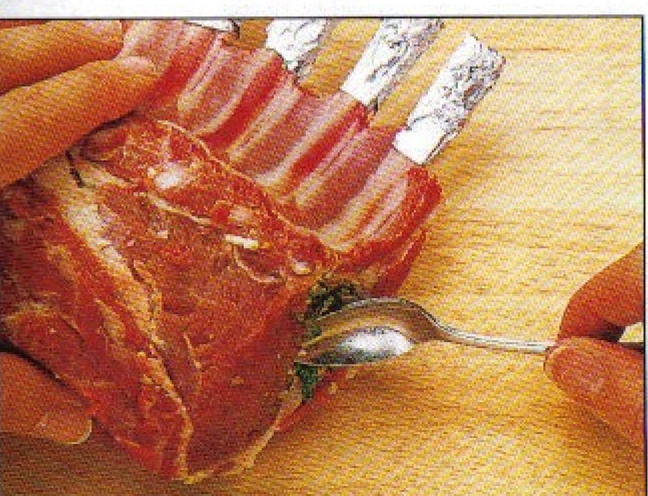
Chuletas de cordero rellenas de cilantro



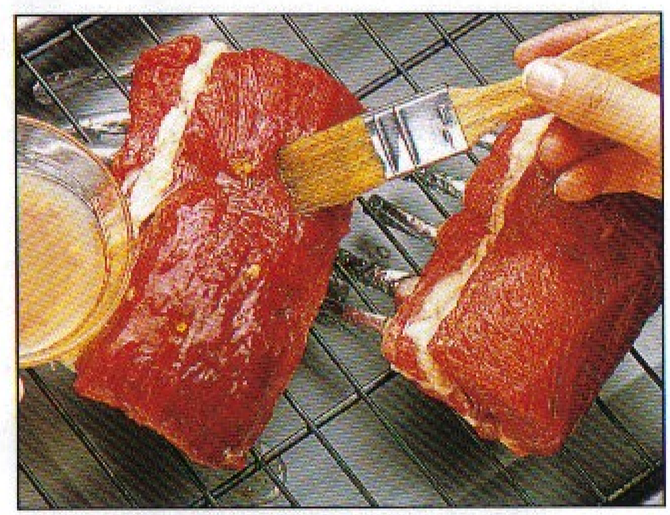
1 Añada el cilantro, la ralladura de lima y el pan rallado fresco a la mezcla de espinacas



2 Separe la carne del hueso para obtener un pequeño "bolsillo"



3 Envuelva la punta de las chuletas con papel de aluminio y rellene el "bolsillo" con las espinacas



4 Unte la carne de cordero con la mezcla de salsa de guindilla, el zumo de lima y el aceite

Pollo asado al romero con verduras

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
1 h 15 minutos
Para 4 personas



1 pollo grande cortado en 8 trozos
4 chirivías grandes troceadas
4 patatas pontiac troceadas
1 pimiento rojo troceado
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cabeza de ajos, separados y sin pelar
1 cucharada de hojas de romero
2 cucharaditas de hojas de tomillo
3 espigas pequeñas de romero para adornar
1 limón cortado en porciones, para servir

1. Caliente el horno a 220° C. Coloque el pollo y la chirivía en una bandeja de horno grande. Hierva agua con sal en una sartén y sumerja los trozos de patatas en ella. Cuézalas durante 5 minutos y escúrralas. Añada las patatas y el pimiento a la bandeja del horno.
2. Rocíe el pollo y las verduras con el aceite de oliva y esparza los dientes de ajo, las hojas de romero, el tomillo y un poco de sal sobre la superficie. Hornee durante 1 h 10 minutos, dando la vuelta al pollo y a las verduras aproximadamente cada 20 minutos. El asado estará listo cuando las verduras estén tiernas y con las puntas crujientes y el pollo dorado. Compruebe la cocción del pollo pinchándolo con un cuchillo afilado. Cuando termine de asarse, el jugo del pollo se habrá evaporado.
3. Disponga el pollo y las verduras en una fuente grande para servir, coloque las espigas de romero por encima y, a un lado, las porciones de limón.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 40 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 30 g; fibra, 6 g; colesterol, 110 mg; 430 calorías

Nota: Coménteles a sus comensales que deben quitar la piel de los ajos, las verduras y el pollo.
Variante: Reserve un poco de pollo para preparar una deliciosa ensalada tibia. Alíñela con un poco de aceite de oliva y vinagre balsámico.

Espaguetis a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



¼ taza (20 g) de pan rallado fresco
500 g de espaguetis
3 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
1 taza (30 g) de hierbas picadas (albahaca, cilantro, perejil)
4 tomates troceados
¼ taza (30 g) de nueces
¼ taza (25 g) de parmesano rallado

1. Tueste el pan rallado fresco con el grill a media intensidad durante unos segundos o hasta que esté dorado.
2. Hierva la pasta y escúrrala.
3. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén amplia y fría los ajos hasta que estén tiernos. Añada el resto del aceite y las hierbas, el tomate, las nueces y el parmesano, reservando un poco de este último para el momento de servir. Añada la pasta y remueva bien durante 1–2 minutos. Esparza por encima el pan rallado y espolvoree el resto de parmesano.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 20 g; grasas, 25 g; hidratos de carbono, 95 g; fibra, 9 g; colesterol, 6 mg; 620 calorías

Pollo asado al romero con verduras (arriba) y espaguetis a las finas hierbas

Atún a la plancha con ensalada de fideos

Tiempo de preparación:
30 minutos + 2 h en adobo
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 personas

6 filetes de atún
½ taza (125 ml) de zumo de lima
200 g de fideos finos crudos al huevo
2 cucharadas de aceite de sésamo
90 g de arvejas cortadas en tiras finas
1 pimiento rojo pequeño cortado en tiras finas
1 zanahoria pequeña cortada en tiras finas
2 cebolletas cortadas en tiras finas
1 guindilla verde y otra roja cortadas en tiras finas
¼ taza (15 g) de hojas de cilantro sueltas
1 trozo de jengibre fresco de unos 3 cm cortado en tiras finas

Aliño de hierba limón
1 tallo de hierba limón (sólo la parte blanca) picado
1 cucharada de raíces y tallos de cilantro picados
1 diente de ajo majado
3 cucharaditas de ralladura de lima
2 cucharadas de zumo de lima
1 cucharadita de salsa de pescado
1 taza (250 ml) de leche de coco

1. Seque el atún con papel de cocina. Colóquelo en un bol, rocíelo con el zumo de lima y sazónelo con sal y pimienta. Tápelo y consérvelo en el frigorífico durante dos horas.
2. Hierva los fideos hasta que estén tiernos, escúrralos y córtelos. Vierta los fideos en el aceite de sésamo, añada las arvejas, el pimiento, la zanahoria, la cebolla, las guindillas, el cilantro y el jengibre.
3. Preparación del aliño de hierba limón: Mezcle la hierba limón, el cilantro, el ajo, la ralladura y el zumo de lima, la salsa de pescado y la leche de coco hasta conseguir una salsa sin grumos. El aliño se sirve por separado, por lo que debe colocarlo en un bote de cierre hermético y agitarlo enérgicamente antes de servir.
4. Ase el atún en una bandeja para el grill o en una plancha, impregnado con el resto del zumo de lima, durante 2–3 minutos por ambos lados (el atún se seca y queda duro si se cuece demasiado). Trocee el atún y mézclelo con la ensalada. Rocíe con el aliño de hierba limón.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 45 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 25 g; fibra, 2 g; colesterol, 85 mg; 415 calorías

Espárragos trigueros con albahaca y tomates

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas



4 tomates de pera pelados
300 g de espárragos trigueros
50 g de mantequilla
1 diente de ajo majado
½ cucharadita de azúcar
2 cucharadas de vino blanco seco
1 cucharada de albahaca deshojada
½ taza (50 g) de parmesano rallado

1. Corte los tomates en 4 trozos y quite las semillas. Hierva los espárragos en agua durante 2 minutos hasta que estén tiernos. Escúrralos, tápelos y manténgalos calientes.
2. Funda la mantequilla en una sartén, añada el ajo, el tomate, el azúcar y el vino y remueva con el fuego al máximo durante 45 segundos. Sazone y añada la albahaca.
3. Vierta la mezcla de tomate sobre los espárragos y espolvoree el parmesano rallado. Sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 8 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 4 g; fibra, 3 g; colesterol, 45 mg; 185 calorías

Atún a la plancha con ensalada de fideos (arriba) y espárragos trigueros con albahaca y tomates

Pan indio a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
35 minutos + reposo
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



1 paquete de preparado para pan indio
½ taza (30 g) de hierbas variadas picadas (cilantro, perejil, cebollino)
2 cucharadas de salsa de mango picante
½ taza (90 g) de calabaza hervida y cortada en dados finos
½ taza (90 g) de batata hervida y cortada en dados finos
½ taza (90 g) de guisantes hervidos
1 cucharadita de curry en polvo
½ cucharadita de garam masala
1 cucharadita de semillas de hinojo machacadas
¼ de cucharadita de guindilla molida
1 huevo poco batido

1. Prepare el pan indio siguiendo las instrucciones hasta que suba la masa.
2. Mezcle las hierbas, la salsa de mango picante, las verduras, el curry en polvo, el garam masala, las semillas de hinojo y la guindilla molida en un bol. Caliente el horno a 200° C.
3. Divida la masa en 4 partes y extienda cada una de ellas con un rodillo hasta conseguir un círculo de unos 25 cm de diámetro. Vierta 1/4 parte del relleno en la mitad de cada círculo. Cúbralo con la otra mitad y selle los bordes con un poco de huevo. Con un pincel, unte la parte superior de los panecillos con el resto del huevo. Colóquelos en una bandeja y hornéelos durante 20 minutos.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 15 g; grasas, 15 g; hidratos de carbono, 70 g; fibra, 3 g; colesterol, 45 g; calorías, 445.

Champiñones rellenos al horno

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



16 champiñones grandes y planos
60 g de mantequilla
1 diente de ajo majado
½ taza (125 g) de requesón
75 g de queso de cabra troceado
1 cucharada de cebollino picado
2 cucharaditas de tomillo picado

1. Caliente el horno a 180° C. Engrase una bandeja para el horno con mantequilla fundida o aceite. Limpie los champiñones con un paño de cocina húmedo para quitarles la tierra y arránqueles los tallos. Funda la mantequilla en una sartén pequeña, añada el ajo y fríalo durante 1 minuto o hasta que esté dorado. Unte ligeramente la parte interior de los champiñones con la mitad de la mantequilla de ajo.
2. Mezcle el requesón, el queso de cabra, los cebollinos y el tomillo en un bol pequeño y sazone con pimienta negra. Coloque el relleno en la parte plana de la mitad de los champiñones y cúbralos con las mitades restantes.
3. Coloque los champiñones rellenos en una bandeja para hornear y, con un pincel, unte la parte superior con el resto de la mantequilla de ajo. Hornee durante 15 minutos o hasta que los champiñones estén tiernos y bien hechos. Sirva inmediatamente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN:
Proteínas, 10 g; grasas, 20 g; hidratos de carbono, 2 g; fibra, 3 g; colesterol, 65 g; calorías, 230

Nota: Limpie siempre los champiñones con un paño de cocina húmedo. No los sumerja en agua, ya que perderían su textura y su aroma.

Pan indio a las finas hierbas (arriba) y champiñones rellenos al horno

Hierbas aromáticas para después de las comidas

Puesto que lo bueno nunca es suficiente, ¿por qué no seguir con las hierbas tras una buena comida? Apueste por la diferencia con estas deliciosas y dulces propuestas.

Helado de espliego

Limpie y seque ocho tallos de espliego. Ponga en una sartén 2 tazas y ½ (600 ml) de nata líquida y un trocito de cáscara de limón. Lleve la mezcla casi a ebullición y viértala en ⅔ de taza (160 g) de azúcar hasta que se disuelva. Tamice con un colador muy fino. Añada 4 yemas de huevo y bata. (Si no espesa de inmediato, vuelva a hervirlo al baño María hasta conseguirlo.) Cuando la mezcla sea lo suficientemente espesa y se adhiera al reverso de una cuchara, viértala en una bandeja para el horno refrigerada y déjela enfriar. Con el congelador al mínimo, congele la mezcla hasta que se hielen sus bordes (pero no el centro). Bata hasta conseguir una pasta sin grumos. Vuelva a congelar y repita dos veces la operación cuando la mezcla esté medio congelada. Para 6–8 personas

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 3 g; grasas, 30 g; hidratos de carbono, 20 g; fibra, 0 g; colesterol, 175 g; calorías, 360*

Nota: Si el espliego está totalmente en flor, utilice menos cantidad o el sabor del helado resultará demasiado fuerte.

Sorbete de limón y menta fresca

En una sartén, vierta 1¼ taza (375 g) de azúcar lustre, 2 tazas (50 g) de hojas de menta fresca y 3 tazas (750 ml) de agua. Lleve a ebullición y manténgalo a fuego lento durante 3 minutos. Cuele el líquido y quite las hojas de menta. Añada ¾ de taza (185 ml) de zumo de limón o de pomelo, 1¼ taza (315 ml) de zumo de naranja y ½ copa (125 ml) de vino blanco seco y remueva. Viértalo en un recipiente de plástico y, una vez frío, añádale ½ taza (15 g) de menta verde picada muy fina. Guarde el sorbete en el congelador hasta que adquiera consistencia. Introdúzcalo en un robot de cocina y bátalo hasta conseguir una pasta sin grumos. Deposítelo nuevamente en el congelador y manténgalo en él durante toda la noche o hasta que adquiera consistencia. Deje que el sorbete se ablande para que pueda servirlo más fácilmente con una cuchara. Adórnelo con una porción de limón y unas ramitas de menta. Para 6–8 personas

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN: *Proteínas, 0 g; grasas, 0 g; hidratos de carbono, 50 g; fibra, 0 g; colesterol, 0 g; calorías, 210*

Carquiñoles de romero

Caliente el horno a 200° C. En un robot de cocina, introduzca 3 tazas (375 g) de harina sin levadura, ¾ de taza (185 g) de azúcar lustre, 1 cucharadita de levadura en polvo, ¼ cucharadita de sal, 125 g de mantequilla fría, 1 cucharada de hojas de romero picadas, 2 cucharaditas de ralladura de limón y 1 ¼ taza (150 g) de avellanas troceadas. Triture hasta conseguir una mezcla homogénea. Añada 3 cucharadas de zumo de limón, 2 huevos poco batidos, ½ cucharadita de esencia de vainilla y 1 cucharadita de agua de rosas. Mézclelo todo hasta obtener una masa. (Todo este proceso puede realizarlo en un mortero.) Divida la masa en cuatro partes y enróllelas en forma de cilindro de unos 3 cm de ancho. Colóquelos en bandejas de horno engrasadas y hornee durante 20 minutos. Reduzca la temperatura del horno a 180° C. Deje enfriar ligeramente antes de cortarlos en rebanadas diagonales de 1 cm de grosor. Extiéndalas sobre las bandejas y vuélvalas a introducir en el horno durante 5–8 minutos más. Déjelas enfriar encima de una rejilla. Para unas 60 unidades

VALOR NUTRITIVO POR CARQUIÑOL: *Proteínas, 1 g; grasas, 3 g; hidratos de carbono, 8 g; fibra, 0 g; colesterol, 10 g; calorías, 65.*



De izquierda a derecha: helado de espliego, sorbete de limón y menta fresca y carquiñoles de romero

Índice

Puede que el arte de condimentar los alimentos con hierbas aromáticas tenga una tradición de varios siglos, pero en este libro ha sido perfeccionado. Las hierbas aromáticas pueden potenciar el sabor de sopas, pastas, pescados, carnes, ensaladas e incluso postres. Cultive y recoja las hierbas en su propio jardín o compre un ramillete fresco para convertir la comida de cada día en un festival de sabores.